

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ
СО СКЛОННОСТЬЮ К ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ**

Направление «37.03.01 – Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
«___» _____ 2019 г.

Исполнитель
Колунина Анна Владиславовна
обучающийся ПСИ-1501 группы

Научный руководитель:
Ю.Е. Водяха – кандидат псих.
наук, доцент кафедры общей
психологии, и конфликтологии

Екатеринбург 2019

Содержание

Введение	3
Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ СКЛОННЫХ К ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ	
1.1. Теоретический анализ исследований личности и личностных особенностей в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2. Проблема перфекционизма личности в современной психологической науке.....	14
1.3. Особенности проявления перфекционизма в юношеском возрасте	20
Вывод по 1 главе.....	24
Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ СКЛОННЫХ К ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ	
2.1 Организация и методы исследования.....	25
2.2 Психологические особенности личности студентов со склонностью к перфекционизму.....	31
2.3 Психолого-педагогические рекомендации по работе со студентами с высоким уровнем перфекционизма	50
Вывод по 2 главе.....	55
Заключение.....	57
Список литературы.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Перфекционизм, как феномен в данный период времени является предметом многочисленных исследований в рамках психологии. Тема нашего исследования достаточно актуальна, так как перфекционизм ассоциируется со стремлением к совершенству, более тщательному подходу к работе, а так же высокая сосредоточенность и внимательность. Однако в действительности картина выглядит несколько иначе. Многочисленные исследования перфекционизма свидетельствуют о том, что перфекционизм связан с негативными изменениями психологического и физиологического здоровья. Ученые, например Н.Г. Гаронян, Р.Фрост отмечают риски, с которыми могут быть сопряжены высокие показатели перфекционизма. Р. Фрост конкретизирует вопрос о взаимосвязи уровня перфекционизма и самооценки, а также о взаимосвязи уровня перфекционизма и уровня социальной адаптации. В отечественной психологии о негативном влиянии перфекционизма много писала А. Б. Холмогорова [45;С.3]. Н. Г. Гаранян изучала вопрос о взаимосвязи перфекционизма с такими явлениями, как депрессия, суицидальные мысли, тревожность и стресс. Свои исследования психологи проводили на студенческой выборке и получили однозначные результаты о наличии взаимосвязи [10; С.13].

Студенты прочих возрастных групп более подвержены негативным влияниям. Это сопряжено в первую очередь со сменой социального статуса (на младших курсах) и поиском своего места в жизни (студенты старших курсов). Поэтому нам представляется весьма важным исследовать уровень перфекционизма у студентов с различной академической успеваемостью.

Для того, чтобы в дальнейшем выявить психологические особенности и понять, так ли негативно влияет склонность к перфекционизму на личность.

В данной работе мы проведем исследование взаимосвязи психологических особенностей и уровня перфекционизма у студентов на русскоговорящей выборке. Мы хотим отметить тот факт, что респонденты, которые принимают участие в нашем исследовании, это студенты 3-4 курсов института психологии, следовательно, у респондентов уже сформированы психологические особенности.

Проблема изучения перфекционизма находится в центре внимания, как зарубежных (А.Адлер, Д. Бернс, Г.Флетт, Р.Фрост, Д.Хамачек, М. Холендер, П. Хьюитт) ,так и отечественных психологов (Н.Г. Гаранян, С.Н. Ениколопов, М.В. Ларских, А.Б. Холмогорова, А.А. Ясная), отметим, что исследований, проведенных в данной области, не так уж и много. Так как в исследованиях перфекционизма присутствует негативный оттенок, мы можем предположить, что соответствие определенных психологических особенностей личности зависит от уровня перфекционизма. И остается малоизученным и социальный аспект проблемы перфекционизма, характеризующийся недостаточностью научных исследований о специфике различий в характеристиках перфекционизма у студентов. В этих условиях особую актуальность приобретает исследование психологических особенностей личности склонной к перфекционизму. Определение уровня тревожности, влияние перфекционизма на самооценку личности, а так же зависимость от социального окружения личности у студентов.

Объект – психологические особенности личности студентов.

Предмет – специфика проявления психологических особенностей личности студентов склонных к перфекционизму.

Цель исследования – выявить и описать проявления психологических особенностей личности студентов со склонностью к перфекционизму.

Гипотеза – психологическими особенностями личности студентов со склонностью к перфекционизму являются повышенная тревожность и нерешительность, заниженная самооценка и чрезмерная самокритичность, повышенная ответственность, зависимость и ведомость.

Задачи исследования:

1. На теоретическом уровне провести анализ исследования личности, личностных особенностей в отечественной и зарубежной психологии.
2. Провести теоретический обзор исследований, посвящённых проблеме перфекционизма в юношеском возрасте.
3. Провести эмпирическое исследование на выявление склонности к перфекционизму у студентов.
4. Выявить психологические особенности личности студентов со склонностью к перфекционизму и сравнить их с результатами исследования выявления психологических особенностей личности студентов не склонных к перфекционизму.
5. На основе полученных эмпирических данных разработать психолого-педагогические рекомендации по работе со студентами с высоким уровнем перфекционизма.

Теоретико-методологической основой данной работы являются концепции перфекционизма зарубежных и отечественных исследователей (Н.Г.Гаранян, Р.Фроста, А.Б.Холмогоровой, Р. Хилла, П. Хьюитта, В.А. Ясной), в частности:

- дифференциально-психологический подход, который опирается на идеи типологического подхода в перфекционизме (Н.Г. Гаранян, Д. Хамачек, А.Б. Холмогорова);
- положение о структуре перфекционизма (Н.Г. Гаранян);
- положения о связи перфекционизма с состоянием психики, в том числе о его негативном влиянии на самооценку, тревожность, уровень ответственности и ведомость.(Р.Бернс),

также положение о психологических особенностях личности (Б.Г. Ананьев).

В качестве методики для проведения эмпирического исследования мы выбрали Многомерную Шкалу Перфекционизма Хьюитта-Флетта. В качестве исследования психологических особенностей в группе склонных к перфекционизму мы выбрали несколько методик: «Волевые качества личности» М.В. Чумакова; Индивидуально-типологического опросника (ИТО) Л.Н.Собчик и методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Для обработки полученных данных был применён количественный анализ, проведённый при помощи статистической обработки данных SPSS, t-критерий Стьюдента.

Проблема перфекционизма в данный период времени в России встречается достаточно редко. Научная новизна исследования состоит в привлечении внимания к проблеме перфекционизма, которая малоизучена в России; в увеличении области знаний о таком феномене, как перфекционизм; в данной работе предпринимается попытка рассмотреть научные проблемы в новом ракурсе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования в психокоррекционной и развивающей работе психолога образовательной организации, а также специалистов по работе с молодежью.

В процессе проведения методики приняли участие 50 человек из них 18 юношей и 32 девушки. Возраст испытуемых – 19-25 лет. Для удобства обработки результатов исследования каждому испытуемому был присвоен личный номер.

Структура выпускной квалификационной работы включает: введение, две главы (теоретическую и эмпирическую) заключение, список литературы, приложения. В списке литературы представлено 53 источника по теме

исследования, а также 2 источника электронного ресурса. В приложении представлены протоколы эмпирических данных

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ СКЛОННЫХ К ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ

1.1. Теоретический анализ исследований личности и личностных особенностей в отечественной и зарубежной психологии

Актуальность исследования развития теорий личности в зарубежной психологии определяется: противоречием между уже сложившимися теориями личности, каждая из которых обладает уникальной ценностью и значимостью и не представленностью целостной теории личности, отвечающей общим критериям ее оценки; стремлением зарубежных ученых выдвинуть на передний план сильные существенные стороны собственной теории, считая ее общей и всеохватывающей, не признавая того, что это всего лишь некоторая часть, хотя и очень существенная, в системе целостного научного поиска, предполагающего обоснованные теоретические основания и диагностическое обеспечение.

Попробуем рассмотреть, какие же основные принципы в изучении личности являются в зарубежной психологии. В изучении теории личности, первыми принципами являются: принцип детерминизма, принцип активности, принцип системности (целостности) принцип развития и принцип позитивизма.

На наш взгляд, принцип целостности, так же можно назвать принцип системности, требует исследование личности в аспектах имеющих свои составляющие, характеристики и измерения, а также имеет многоуровневую подсистему, в которую включены когнитивный, регулятивный, коммуникативный аспекты; психологическое образование, имеющее системные свойства, требующие их рассмотрения в зависимости от

включения личности в разные системы; подсистему, постоянно развивающуюся, с постоянной сменой внешних и внутренних детерминаций, сменой оснований системных свойств зарубежные теории личности исчерпывающе проанализированы в достаточно большом количестве работ зарубежных ученых на русском языке /Л.Хьелл. Д.Зиглер, 1997; Л.Первин, О.Джон, 2000; Кэлвин С.Холл, 1997, 1999; Шульц Д.П., С.Э Шульц, 1998; Ж. Годфруа, 1996 и др./ а также в работах отечественных психологов /Б.В.Зейгарник, 1982; А.Н.Ждан. 1997; Д.Я.Райгородский, 1996, 1999 и др./.

Многие теории получили достаточно критическое восприятие советской психологии. А исходя из основных принципов марксистской психологии личности, мы можем выделить несколько работ: Родионова Е.А. «Методологический анализ теорий личности в зарубежной психологии, 1977», Козлова И.Н. «Теория личностных конструктов в современной психологии, 1976», Овчаренко В.И. «Критический анализ теории личности психоаналитической системы З.Фрейда, 1973», Спиркина Е.А. «История развития и современное состояние Эго-психологии, 1987», Шевеленкова Т.Д. «Методологический анализ гуманистического направления в зарубежной психологии, 1989» и др.

Но, не смотря на данные уже опубликованные работы, необходимость выделения существенных признаков теории личности имеет, требует осмысления современных исследований личности и оценки в зарубежной психологии.

В современной литературе нет единой точки зрения по вопросу о классификации исследований личности в зарубежной психологии.

Ученые Л.Хьелл и Д.Зиглер классифицируют личность на девять подходов:

1. Психоаналитическое (З.Фрейд);
2. Результаты пересмотра психоаналитического направления (А.Адлер, К.Юнг);

3. Эго-Психология и связанные с ней направления (Э.Фромм, Э.Эриксон, К.Хорни);
4. Диспозициональное направление (Г.Олпорт, Р.Кэттелл, Г.Айзенк);
5. Научающе-бихевиоральное направление (Б.Скиннер);
6. Социально-когнитивное направление (А.Бандура, Дж.Роттер);
7. Когнитивное направление (Дж.Келли);
8. Гуманистическое направление (А.Маслоу);
9. Феноменологическое направление (К.Роджерс).

В.Кэлвин С.Холл представляют следующую классификацию:

- классический психоанализ Фрейда;
- аналитическая теория Юнга;
- социально-психологические теории (А.Адлер, Э.Фромм, К.Хорни, Г.Салливан);
- персонология Меррея;
- организмическая теория (К.Гольдштейн, Андраш Ангял, А.Маслоу);
- центрированная на человек теория Роджерса;
- экзистенциальная психология (Бинсвангер и Босс);
- теория поля К.Левина;
- психология индивидуальности Олпорта;
- конституциональная психология (У.Шелдона, Э.Кречмер);
- факторная теория (Р.Кеттел, Г.Айзенк);
- стимул-реактивная теория (Доллард и Миллер);
- теория оперантного подкрепления Скиннера.

Дж. Л. Адамс предлагает следующее определение личностных черт индивида: «это особая составляющая личности, описывающая определенные склонности человека в отношении его образа мыслей, чувств и поведения...», говоря о личности человека, мы в действительности называем

совокупность черт, описывающих общее направление мыслей, чувств и поведения человека» [1; , с.255].

Рассмотрим диспозиционную теорию личности Г. Олпорта, который дает характеристику черт личности:

- 1) не только, как номинальное обозначение, но и реальной и жизненно важной частью существования человека;
- 2) обобщённое качество, чем привычка, черты обуславливают сравнительно неизменные и общие особенности поведения человека;
- 3) определяющий элемент поведения;
- 4) существование черт можно установить эмпирически;
- 5) относительно независима от остальных черт. Черты могут высоко коррелировать друг с другом;
- 6) не является синонимом моральной или социальной оценки, а являются истинными особенностями индивидуума;
- 7) рассматривается либо в контексте личности, у которой она обнаружена, либо по её распространённости в обществе;
- 8) поступки и привычки не согласуются с чертой личности, не является доказательством отсутствия данной черты.

Отметим, что абсолютно у всех индивидов есть свои интеграции личности, и они имеют далеко не одинаковую степень, так же один и тот же индивид может обладать противоположными чертами, ну и, конечно же, не будем забывать о внешних условиях, которые имеют большое влияние на поведение человека.

К общим чертам личности Г.Олпорт относит любые характеристики относящиеся к определенному количеству людей, имеющие конкретную культуру. А индивидуальные черты – это такие характеристики индивидуума, которые проявляются уникально у каждого конкретного человека и отражающие наиболее точно его личностную структуру.[31; С.462]

Нам близка теория личности Г.Олпорта, так как действительно каждая личность имеет свой набор характеристик, свойств, которые присущи конкретной личности.

Отметим работы Р.Кеттелла, которые посвящены структурной теории черт личности. Ученый определил их, как «гипотетические психические структуры, обнаруживающиеся в поведении, которые обуславливают predisposedness поступать единообразно в различных обстоятельствах и с течением времени. Таким образом, по мнению Р. Кеттелла, черты личности отражают устойчивые и предсказуемые психологические характеристики, проявляющиеся в поведении и не имеющие никакой реальной нейрофизиологической локализации как таковые, а лишь наблюдаемые признаки существования. [22; С.755]

Рассмотрим теории личности в отечественной психологии. Касательно эмпирического направления, проблема личности представлялась в трудах Н.Х. Весселя, А.Л. Нечаева, Г.И. Челпанова, П.Ф. Каптерева, И.А. Сикорского и прочих.

«Вершиной» и самой взвешенной мы считаем позицию Л.С.Выгодского, который за основу изучения взял целостный генетический подход. В сознании детерминации. Выготский выделил концепции научных деятелей, таких как Ж. Пиаже и Э. Кассирер. Пиаже воспринимал социальную детерминацию непосредственно через социальный опыт, который усваивался человеком в процессе его социализации.

Главенствующее связующее звено между органической жизнью и, собственно, жизнью личности, находится в культурном развитии эмоций человека и его влечений, то есть в овладении эмоциональной сферой, в опосредствовании ее мышлением и культурными средствами.

Являясь орудиями психической деятельности, знаки сначала используются прочими индивидами, в процессе уже совместной деятельности человек усваивает логику применения знака, и после начинает

использовать его в собственной деятельности. Получается, что возникновение психических процессов индивида является продуктом его деятельности.

Заметим, что в данный момент в нашем государстве инструментами, формирующими личность нового индивида, начинают выступать идеология, а также воспитание в советской школе.

Понятия С.Л. Рубинштейна о личности

Ученый считал, что социальная детерминация имеет основу на положениях К.Маркса о личности, также о совокупности социальных отношений, к которым личность относится, то есть условия в жизни обязаны учитываться в исследовании психических процессов.

С. Рубинштейн считал, что единство личности и деятельности состоит в том, что личность, проявляется только в собственной деятельности. Так как деятельность имеет свойства индивидуальные (характер, способности, направленность). Мы считаем, что через деятельность устанавливается с помощью связи мотивов, результатов и целей. Которые направлены на определенный результат, тем самым, личность раскрывает свои возможности, свойства присущие конкретной личности [37; С.45].

Рассмотрим еще одну концепцию личности по А.Н. Леонтьеву. Ученый считал, что личность является внутренним моментом развития, конкретно предметной деятельности. Отметим, что ученый полагал, что личность – это особое человеческое образование, которое так же не способно быть выведено из его приспособительной деятельности, как не способны быть выведены из нее его сознание либо его человеческие потребности. Потребности, сознание и личность индивида, согласно А.Н.Леонтьеву, «производятся» — то есть формируются общественными отношениями. Особенности же конкретного человека (тип его нервной системы, определенный темперамент, имеющиеся природные задатки, приобретенные при жизни знания, навыки, умения, а также привычки) меняются в результате

формирования личности и не определяют ее. Они сохраняются исключительно в качестве индивидуальных особенностей и проявляют себя только на уровне механизмов, реализующих данную личность. Мы считаем, что особенности являются некими условиями и предпосылками формирования личности. Так же, следует отметить, что Леонтьев говорил, о том, что личность, как и индивид, это некое особое качество, приобретенное в социуме, в совокупности отношений, по природе, в которой находится индивид [23; С.165]

С данной точки зрения проблематика личности образует другое психологическое измерение, совершенно отличное от измерения, в котором проводятся исследования одних либо других психических процессов, некоторых свойств и состояний человека. Это исследование его места, его собственной позиции в системе, которая является системой социальных связей, общений, открывающихся ему. Подведем итог, что именно А.Н.Леонтьев, выносит за рамки понятие личности и все ее процессы психические, состояния и свойства как содержание каждого человека и трактовал это в качестве психологического новообразования.

Мы рассмотрели различные теории личности таких ученых, как Г. Олпорт, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Р. Кеттелл, которые рассматривали черты личности, как отражение устойчивых и предсказуемых психологических характеристик. Мы считаем, что каждая теория личности обладает уникальной ценностью и значимостью. Для нашего исследования мы выделили теорию личности по Б.Г. Ананьеву, который рассматривал личность, как особое человеческое образование, которое так же не способно быть выведено из его приспособительной деятельности, как не способны быть выведены из нее его сознание либо его человеческие потребности. Рассмотрев различные теории личности, мы пришли к выводу, что личность имеет множество особенностей и психологических характеристик, одной из этих особенностей является перфекционизм.

1.2 Проблема перфекционизма личности в современной психологической науке

Феномен перфекционизма в данный момент времени достаточно популярен, как предмет исследования отечественных и зарубежных психологов. Интересом научного сообщества к перфекционизму мы обязаны работам американского социального психоаналитика – Карен Хорни. Именно она впервые обратила внимание на этот феномен. Разрабатывая собственную концепцию неврозов, психолог обращает внимание на такие аспекты личности как нарциссизм и перфекционизм. Перфекционизм К.Хорни рассматривала, как часть некоего идеализированного образа себя, к которому индивид может стремиться (при благоприятном развитии), либо которым индивид может подменять реально существующий образ себя (невротическое развитие). По мнению К.Хорни, перфекционизм включает в себя завышенные, нереалистичные требования человека к самому себе и приводит к возникновению жёсткой критики в свой адрес в ситуации, когда человек не может соответствовать собственным требованиям.

Как феномен, перфекционизм, разрабатывался в рамках клинической психологии в первую очередь. Различные исследователи приписывали в основном различные негативные состояния психики к перфекционизму, но совершенно не предполагали положительного развития личности. Например, клинический американский психолог Холендер, который считал перфекционизм, как повседневную практику завышенных требований к себе с более высоким качеством выполнения деятельности, чем требуют обстоятельства, предполагал, что перфекционизм, однако, играет основную роль в депрессии у личности.

Феноменом перфекционизма активно занимались две группы учёных. Первая группа британских клинических психологов работала под руководством Р. Фроста. П. Хьюитт возглавлял исследования канадских учёных. Рассмотрим концепцию ученых. Психологи рассматривали перфекционизм как сложное, комплексное явление, имеющее свою структуру, генезис и влияние на поведение и ощущение человека. Р.Фрост и его коллеги разработали новый инструмент для диагностики перфекционизма. Он называется Многомерная шкала перфекционизма. Шкала выявляет различные параметры перфекционизма, описанные ниже.

- Личные стандарты. Данная шкала отражает предрасположенность человека предъявлять к себе завышенные требования и даёт понимание значимости для индивида его способности следовать этим требованиям. Данные этой шкалы влияют на колебания уровня самооценки человека и зачастую приводят к недовольству собой.

- Озабоченность ошибками. Данные этой шкалы позволяют судить о реакции человека на допускаемые ошибки. Зачастую индивидам с развитым перфекционизмом свойственно болезненно реагировать на ошибки и приравнивать их к провалу.

- Сомнения в собственных действиях. Данная шкала отражает степень неуверенности человека в правильности своих поступков. Особое внимание отдаётся качеству выполняемой работы (это касается не только профессиональной деятельности, но практически любой активности индивида).

- Родительские ожидания. Данная шкала показывает то, насколько высокие требования, по мнению респондента, к нему предъявляли в детстве родители.

- Родительская критика. Данная шкала даёт представление о том, насколько критикующими видит индивид своих родителей.

○ Организованность. Данная шкала отражает субъективную значимость для индивида таких вещей как «порядок» и «организованность».

Канадские психологи под руководством П. Хьюитта также исследовали феномен перфекционизма. Исследователи полагали, что перфекционизм является не статичной чертой личности, но сложным, комплексным явлением, с множеством факторов. В том числе психологи делали особый акцент на межличностное общение в вопросе появления и развития перфекционизма. Методика содержит в себе 4 субшкалы:

- Я-адресованный перфекционизм;
- перфекционизм, адресованный другим людям;
- перфекционизм, адресованный миру в целом;
- социально предписываемый перфекционизм.

Проведя ряд исследований, психологам удалось подтвердить свою гипотезу о сложной структуре феномена перфекционизма. В частности они смогли подтвердить значимость социального аспекта в развитии перфекционизма.

Именно эту методику в адаптации И. И. Грачёвой для русскоязычной выборки мы использовали для проведения эмпирической части данной работы. Вся информация по методике представлена в следующей главе.

В современной психологии становится все больше исследований в данной области, однако они относительно немногочисленны. В России данная проблема изучается недавно. Отечественные работы о перфекционизме в основном направлены на анализ зарубежных исследований. В то время как в зарубежной клинической психологии и психотерапии теории представлений о перфекционизме интенсивно разрабатывались с 60-80-х годов XX в.

Отметим, что клинический психолог И. Холендер одним из первых дал определение перфекционизма как «повседневной практики предъявления

к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства».

Р.Бернс, определил перфекционизм как особую «сеть когниций», включающая ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других. Согласно его описаниям, лица, страдающие перфекционизмом, «склонны устанавливать нереалистично высокие стандарты, компульсивно стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в терминах достижений и продуктивности". Ученый вносит важное феноменологическое уточнение, добавив в определение когнитивный параметр - мышление в терминах «все или ничего», которое допускает только два варианта выполнения деятельности - полное соответствие высоким стандартам или полный крах.

В 1978 г. Д. Хамачек дал определение "здорового" и "невротического" перфекционизма. Они показывают, что перфекционизм - сложный феномен, связанный с нормальным адаптивным функционированием и с дезадаптацией. Д. Хамачек на основе клинического опыта дал описание невротическим и нормальным перфекционизмом. Нормальный перфекционист - это тот, кто устанавливает для себя высокие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью, может приспособливать свои стандарты к существующей ситуации, т. е. адаптивен. Невротический перфекционист устанавливает для себя завышенные стандарты и не оставляет себе возможности допускать ошибки, и у них никогда не бывает ощущения, что что-то сделано достаточно хорошо.

Мы считаем, что смысл этого различия в том, что перфекционизм сочетает в себе завышенные стандарты выполнения действия и тенденцию к чрезмерно критическим оценкам своего поведения.

Таким образом, сделаем вывод, что психологические проблемы, связанные с перфекционизмом, скорее зависят от этих тенденций к критическому оцениванию, чем с установлением завышенных стандартов.

Д.Хамачек описал следующие составляющие невротического перфекционизма:

1. Обеспокоенность индивида недостатками своей деятельности. Нормальный перфекционист стремится к разумным и реалистичным стандартам, что ведет к чувству самоудовлетворения и повышению самооценки. Невротические перфекционисты так сильно обеспокоены недостатками своей деятельности, что даже самые несущественные из них с большой вероятностью приведут перфекциониста к ощущению, что он не соответствует своим требованиям.

2. Сомнение в качестве полученного результата. Это не осознание или оценивание отдельных недостатков, а общее ощущение, что работа сделана неудовлетворительно.

3. Значимость ожиданий и оценок своих родителей. Данную связь с родителями рассматривают как причину расстройства и его источник. Можно предположить, что перфекционисты росли в обстановке, где любовь и одобрение были обусловлены их успехами. Чтобы получить любовь и одобрение, они должны делать все с возрастающим совершенством. Перфекционисты чувствуют, что их родители предъявляют требования, которым они не могут соответствовать, и невозможность соответствовать означает потенциальную потерю родительской любви и принятия. Эти моменты - существенная и, возможно, центральная составляющая перфекционизма [53; С.26]

Группа британских клинических психологов под руководством Фроста разработали инструмент для тестирования различных параметров перфекционизма - Многомерную шкалу перфекционизма (MPS-F). В основу теста легло определение перфекционизма, включающее следующие параметры:

1. "Личные стандарты" - склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия этим

стандартам, что порождает колебания самооценки и хроническую неудовлетворенность деятельностью.

2. "Озабоченность ошибками" - негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче.

3. "Сомнения в собственных действиях" - сомнения относительно качества выполнения деятельности.

4. "Родительские ожидания" - восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания; убежденность индивида в том, что родители устанавливают для него очень высокие стандарты.

5. "Родительская критика" - восприятие родителей как чрезмерно критикующих.

6. "Организованность" - отражает важность порядка и организованности.

Группа канадских ученых, возглавляемая Хьюиттом, разработали одноименный инструмент - "Многомерную шкалу перфекционизма" (MPS-N), в которой было выдвинуто альтернативное представление о структуре перфекционизма, включающее 4 параметра.

1. Я-адресованный перфекционизм. Включает изнурительно высокие стандарты, постоянное самооценивание и цензурирование собственного поведения.

2. Перфекционизм, адресованный к другим людям. Этот вид перфекционизма предполагает нереалистичные стандарты для значимых людей из близкого окружения, ожидание людского совершенства и постоянное оценивание других.

3. Перфекционизм, адресованный к миру в целом, - "убежденность в том, что в мире все должно быть точно, аккуратно, правильно, причем все человеческие и общемировые проблемы должны получать правильное и своевременное решение".

4. Социально предписываемый перфекционизм "отражает потребность соответствовать стандартам и ожиданиям значимых других". Этот параметр перфекционизма отражает субъективное убеждение в том, что другие люди нереалистичны в своих ожиданиях, склонны очень строго оценивать и оказывать давление на индивида с целью заставить быть совершенным.

Отметим, что термин перфекционизм имеет множество значений и используется для обозначения разных понятий. В настоящее время ни одно определение перфекционизма не является общепринятым.

В целом можно сказать, что в рамках отечественной психологии, несмотря на сравнительную молодость понятия «перфекционизм», данная проблематика разрабатывается основательно, глубоко и тщательно. Ряд исследований, проведённых отечественными психологами, говорит о тесной взаимосвязи между уровнем перфекционизма и общим психическим и физическим состояниями человека. В работах Холмогоровой чётко обоснована взаимосвязь перфекционизма с расстройствами аффективного спектра. Однако стоит учитывать, что перфекционизм — комплексное явление, поэтому некоторые исследователи предпочитают разделять его на адаптивный и дезадаптивный. Тем не менее, заметим, что в отечественной традиции феномен перфекционизма имеет яркую негативную окраску. Такое положение вещей представляется нам однобоким. Мы считаем, исследования, проведённые отечественными психологами, безусловно, вносят большой вклад в развитие темы перфекционизма, однако тенденция искать лишь негативные моменты, с нашей точки зрения, отсекает определённые пути развития в данной сфере. Справедливо отметить, также, что в работах В. А. Ясной и С. Н. Ениколопова существует как раз именно это разделение перфекционизма. Тем не менее, картина такова, что большинство исследований, посвящённых перфекционизму, в отечественной психологии склонны рассматривать это явление через негативную призму

1.3. Особенности проявления перфекционизма в юношеском возрасте.

В данной главе мы рассмотрим отдельные исследования перфекционизма и взаимосвязи с личностными особенностям, компонентами в юношеском возрасте. Разные ученые посвящают свои исследования границам юношеского возраста, однако обычно этот период выпадает на период обучения в ВУЗе, поэтому наше исследование было проведено на студентах университета.

Исследователь Петровская Т.Ю рассказывает о перфекционизме в период юности, когда студентам свойственна постановка высоких или даже завышенных целей, но и недостаточная личностная зрелость. С целью определить так это или не так, было проведено исследование перфекционизма в юношеский период. В ходе исследования использовались методы тестирования, методы математической статистики(описательной).

Методикой была выбрана «Многомерная шкала перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта, в адаптации И.И. Грачевой. Эмпирической выборкой данного исследования стали студенты факультета психологии первых, вторых и выпускных курсов. Количество выборки составляло 56 человек. По результатам исследования была выявлена степень выраженности каждого типа перфекционизма. Ярко выраженным в выборке представился высокий уровень перфекционизма, ориентированный на себя.

Таким образом, в апробации методики было установлено, что в юности существует своеобразие структуры перфекционизма. Так, в юности в большей степени действуют изнурительно высокие стандарты в отношении себя, постоянное самооценивание и цензурирование собственного поведения, и в меньшей степени юноши и девушки склонны ожидать человеческого

совершенства других и предъявлять завышенные требования к окружению, а также считать, что окружающие предъявляют к ним завышенные стандарты.

Не можем не согласиться с утверждением, что в юности действуют высокие стандарты, постоянное самооценивание, от чего мы решили исследовать самооценку в нашем исследовании, определить, насколько перфекционизм влияет на формирование самокритичности.

Мы считаем интересным также рассмотреть ещё одну научную работу, посвящённую связи перфекционизма и прокрастинации у студентов различных факультетов. В исследовании принимали участие студенты психологического, исторического, физического и электротехнического факультетов. Общее число респондентов составило 96 человек. Е. А. Тащилина проводила исследование, посвящённое в первую очередь такому феномену как прокрастинация, тем не менее, полученные ею результаты кажутся нам весьма интересными. Для подтверждения своих гипотез, в том числе о наличии связи между перфекционизмом и прокрастинацией, автор выбрал следующие методики:

- Шкала общей прокрастинации Лэя;
- Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта;
- Методика выявления перфекционизма Шулер;
- Опросник оценочной тревожности Спилбергера;
- Опросник способов совладания Лазаруса-Фолкмана.

Проанализировав данные, полученные при помощи вышеозначенных опросников, автор делает следующие выводы касательно перфекционизма:

- У группы студентов-психологов наблюдается взаимосвязь между прокрастинацией и перфекционизмом (методика Шулер).
- У группы студентов-историков не наблюдается статистически значимой взаимосвязи между прокрастинацией и перфекционизмом.

- У группы студентов-физиков наблюдается взаимосвязь между показателями прокрастинации и перфекционизма.
- У группы студентов-электротехников наблюдается взаимосвязь между показателями прокрастинации и социально предписанным перфекционизмом.

Вместе с тем, данная работа не содержит информации о средних значениях уровня перфекционизма для каждой группы, поэтому оценить различия по уровню выраженности перфекционизма у студентов с разных факультетов не представляется возможным. Тем не менее, мы полагаем, что это может быть интересным направлением в рамках изучения перфекционизма, как в целом, так и у студенческой выборки в частности.

В заключение теоретического обзора стоит сказать, что перфекционизм является в данный момент времени одним из весьма популярных направлений для изучения в рамках психологии. Такие исследователи, как И.И. Грачёва, К.Хорни, склонны связывать перфекционизм с различными нарушениями психологического и физиологического здоровья индивида. Обосновывая свою точку зрения, проводят исследования, подтверждающие их воззрения. Тем не менее, справедливо будет отметить, что существует и противоположная точка зрения. Её приверженцы полагают, что перфекционизм слишком сложное, комплексное явление, чтобы однозначно связывать его с негативными изменениями в психике человека.

Психологи В.А.Ясная, С.Н. Ениклопов, предполагают, что существует адаптивный и дезадаптивный перфекционизмы. Кроме работ, посвящённых перфекционизму как феномену в целом, существует ряд исследований перфекционизма у студентов. В рамках данной работы мы также проведём исследование, посвящённое выявлению психологических особенностей личности студентов со склонностью к перфекционизму.

Вывод по первой главе

В заключении хотим сказать, что теоретические аспекты психологических особенностей личности студентов склонных к перфекционизму достаточно актуальны в наше время. Исследование личности перфекциониста базируется на определенных психологических особенностях, о которых мы расскажем в следующей главе. Отметим, что термин перфекционизм имеет множество значений и используется для обозначения разных понятий. В настоящее время ни одно определение перфекционизма не является общепринятым.

Нам ближе понятие перфекционизма по К. Хорни, которая рассматривала перфекционизм, как часть идеализированного образа себя, при каких-либо благоприятных аспектах. Отметим, что психоаналитик разделяла два развития перфекционизма: благоприятное и невротическое. В данном контексте перфекционизм включает в себя более завышенные требования личности к себе, которые в итоге приводят к критике, с которой перфекционизм не может справиться. Так как перфекционист пытается соответствовать собственным нереалистичным требованиям.

Отметим, что психологические исследования перфекционизма представляют особую важность в изучении особенностей формирования личности в подростковом и юношеском возрасте, в изучении экстремальных

форм поведения, в понимании причин и факторов объединения в молодежные субкультурные сообщества. Также, своевременное выявление перфекционистской направленности личности может предотвратить как развитие депрессии, так и суицидальные проявления личности. Таким образом, проблема перфекционизма и своевременное выявление его патологических форм имеет практическую важность и нуждается в дальнейшем изучении.

Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ

2.1. Организация и методы исследования

Исходя из теоретического анализа литературы по проблеме исследования, была сформулирована следующая гипотеза: психологическими особенностями личности студентов со склонностью к перфекционизму являются повышенная тревожность и нерешительность, заниженная самооценка и чрезмерная самокритичность, повышенная ответственность, зависимость и ведомость.

Для подтверждения или опровержения данной гипотезы проведено эмпирическое исследование, направленное на решение следующих задач:

1. Провести эмпирическое исследование на выявление склонности к перфекционизму у студентов.
2. Выявить психологические особенности личности студентов со склонностью к перфекционизму и сравнить их с результатами исследования выявления психологических особенностей личности студентов не склонных к перфекционизму.
3. На основе полученных эмпирических данных разработать психолого-педагогические рекомендации по работе со студентами с высоким уровнем перфекционизма.

Эмпирическое исследование включало 5 этапов

Исследование было организовано и проведено на базе Уральского государственного педагогического университета, институт психологии. Выборку составили 50 студентов психологического факультета 2-3-х курсов, из них 18 юношей и 32 девушки. Возраст испытуемых – 19-25 лет. Для удобства обработки результатов исследования каждому испытуемому был присвоен личный номер.

Опишем используемые методики: Многомерная шкала перфекционизма (МШП – MPS) П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта; Опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова; Индивидуально-типологического опросника (ИТО) Л.Н. Собчик; методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Многомерная шкала перфекционизма (МШП – MPS) П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта. Данная методика предназначена для измерения уровня перфекционизма и определения характера соотношения его составляющих у испытуемого. Шкала состоит из трех субшкал, каждая из которых измеряет степень выраженности одной из составляющих перфекционизма у испытуемого. Ответы на пункты формируются по 7-балльной шкале Ликкерта от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен). Сумма баллов, набранная испытуемым по всем трем субшкалам, отражает общий уровень перфекционизма. Итого из шкалы возможно извлечение 4 показателей. Общее количество пунктов – 45, распределенные поровну между тремя шкалами (по 15 пунктов в каждой).

Опросник «Волевые качества личности» М.В. Чумакова. Данный опросник направлен на диагностику таких волевых качеств, которые представляют собой конкретные проявления волевой регуляции, определяющиеся условиями и содержанием конкретных видов деятельности, осуществляемых человеком. Предназначен для диагностики респондентов в возрасте от 18 до 35 лет.

Опросник содержит 78 утверждений, на которые респондент отвечает «да» или «нет». Утверждения формируют 9 шкал, выделенных факторным анализом списков прилагательных из словаря русского языка С. И. Ожегова, характеризующих волевого (543 прилагательных) и безвольного (614 прилагательных) человека (в скобках сначала приведены прилагательные, находящиеся на положительном полюсе шкалы, а справа от тире – на

отрицательном полюсе). Сырые баллы по каждой шкале переводятся в стандартные оценки – стеньги (1-10 баллов).

Индивидуально-типологического опросника (ИТО) Л.Н. Собчик. Данная методика, предназначена для диагностики ведущих тенденций личности (свойства личности, черты характера), под которыми Л.Н. Собчик понимает и условия формирования определенного личностного свойства, и само свойство, и predisposition к тому состоянию, которое может развиваться под влиянием средовых воздействий как продолжение данного свойства. Время выполнения теста – 30 минут.

Обработка результатов заключается в суммировании ответов, совпадающих с ключом. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по 8 шкалам. Показатели в пределах нормы (3-4 балла) свойственны гармоничной личности; выраженные умеренно (5-7 баллов) отражают акцентуированные черты; представленные избыточно (8-9 баллов) выявляют состояние эмоциональной напряженности, затрудненную адаптацию, клинически очерченные симптомы; показатели 0 и 1 балл указывают на гипомотивность, плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании.

Краткая характеристика шкал:

Шкала тревожности при умеренных показателях выявляет осторожность в принятии решений, ответственность по отношению к окружающим, социальную созвучность среде, при показателях выше 4 баллов эта шкала проявляется как акцентуация (повышенная мнительность, боязливость), а показатели более 7 баллов отражают склонность к навязчивым страхам и паническим реакциям, дезадаптивное состояние.

Шкала стеничности (агрессивности) в норме соответствует уверенной тенденции к самоутверждению, к активной самореализации, стремление к отстаиванию своих интересов. При повышенных баллах указывает на

эгоцентризм и склонность к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих, а при баллах выше 7 выявляет явную склонность к агрессивным высказываниям или действиям.

Шкала интроверсии отражает застенчивость и недостаточную общительность при 6-7 баллах, а при более высоких показателях выявляет замкнутость и аутичность.

Шкала экстраверсии, говорящая об обращенности личности в мир реальных явлений при показателях 4-5 баллов, при показателях выше 6 баллов свидетельствует об избыточной общительности, а при 9 баллах – о неразборчивости и назойливости в межличностных контактах.

Шкала сензитивности бывает повышенной (более 4 баллов) у личностей впечатлительных и весьма чувствительных к давлению окружающей среды. Более высокие показатели (8-9) свидетельствуют о невротической структуре переживаний.

Показатели шкалы спонтанности в пределах 4-5 баллов характерны для лиц с позитивной самооценкой и стремлением к нормальному самоутверждению, а при показателях в 6-7 баллов проявляются раскованностью поведения и стремлением к лидированию; показатели в 8-9 баллов выявляют высокую импульсивность.

Шкала ригидности выявляет при умеренных показателях устойчивость к стрессу и педантизм, а при показателях выше 7 баллов – субъективизм, инертность (тугоподвижность) установок, настойчивость и настороженную подозрительность.

Шкала лабильности при показателях более 5 баллов отражает изменчивость настроения, мотивационную неустойчивость, а при более высоких показателях – избыточную эмотивность, черты выраженной демонстративности, истероидные проявления.

По шкалам «аггравация» и «ложь» можно судить о надежности полученных результатов: высокие показатели по шкале «ложь» выявляют

неискренность и тенденцию показать себя в лучшем свете; высокие показатели по шкале «аггравация» выявляют стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера; если хотя бы по одной из этих шкал набрано более 5 баллов, данные недостоверны.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан). Данная методика направлена на выявление уровня самооценки личности по заранее заданным качествам личности.

Материалом для исследования служат ряд шкал (100 мм), условно обозначающих проявление различных качеств личности. Высота самооценки и уровень притязаний определяется с помощью условного разбиения шкал на отрезки в соответствии с пятибалльной системой. При этом одно деление на шкале является равным 0,5 балла. На каждой шкале чертой (–) испытуемые отмечают, как они оценивают развитие у себя этого качества, стороны личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отмечают, при каком уровне развития этих качеств, сторон они были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

По каждой из шкал определяется:

- уровень притязаний – расстояние от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
- высота самооценки – от «0» до черты «–»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «–», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Методы математической статистики

Все полученные в ходе исследования эмпирические данные подвергались статистическому анализу с использованием электронных таблиц Microsoft Excel, а также пакета программ SPSS Statistics 22.0. В исследовании использовались следующие математико-статистические приемы обработки данных:

- вычисление и сравнение средних и стандартных отклонений;
- t-критерий Стьюдента для независимых выборок для нахождения статистически значимых различий в выраженности психологических особенностей личности студентов со склонностью к перфекционизму и студентов, не склонных к перфекционизму.

2.2. Психологические особенности личности студентов со склонностью к перфекционизму

В ходе тестирования испытуемых по методикам исследования были получены результаты, которые обработаны и занесены в сводную таблицу 1 (Приложение 1). Проанализируем полученные результаты.

Тестирование испытуемых по Многомерной шкале перфекционизма (МШП – MPS) П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта позволило нам выявить 5 студентов с высоким уровнем перфекционизма, что составляет 20% от общего числа принявших участие в исследовании юношей и девушек. Эти студенты характеризуются склонностью к установлению нереалистично высоких стандартов, компульсивным стремлением к недостижимым целям и оцениванию своей ценности только в понятиях достижений и продуктивности. Они проживают собственную жизнь, постоянно сравнивая себя с окружающими их людьми, при этом ощущая свою «второсортность». В случае достижения каких-то ими же самими определенных идеалов они испытывают чувство огромного уважения к себе, в случае же провала возникает ощущение собственной дефектности и непоправимости произошедшего. Студенты-перфекционисты обычно склонны избегать чувств и действий, в которых они могут оказаться несостоятельными или впасть в зависимость от других людей. Они пытаются поддерживать позитивное ощущение собственной личности с помощью иллюзии отсутствия промахов и неудач. При этом отрицают помощь, боятся признавать свою вину и стыдятся проявлений зависимости, поэтому от них редко можно услышать искренние извинения или слова сердечной благодарности. «Перфекционисты» либо избегают подобных человеческих проявлений, либо попросту к ним не способны.

В Таблице № 2 представлены средние значения показателей выраженности перфекционизма по субшкалам методики.

Таблица 2

**Средние значения показателей выраженности перфекционизма
по субшкалам методики**

Показатель перфекционизма	min	max	Mx	δ
На себя	19	90	52,4	19,12
На других	16	80	45,5	17,28
Социально предписанный	20	102	49,9	20,58

Mx – среднее значение, δ – стандартное отклонение, min – минимум, max – максимум

Как видим, полученные в ходе тестирования результаты, отражающие степень выраженности перфекционизма по субшкалам методики, распределились в зоне средних значений. При этом показатели по субшкале «перфекционизм, ориентированный на себя», а также по субшкале «социально предписанный перфекционизм», несколько выше, чем по субшкале «перфекционизм, ориентированный на других».

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что 16% принявших участие в исследовании студентов видят только себя в качестве объекта бесконечного улучшения. У них собственные стандарты и установки, по которым они определяют, что именно и в каком качестве должно быть идеалом. Будет ли это интеллект, общественное положение или безупречная фигура. Это перфекционизм пограничной личности, депрессии и расстройств пищевого поведения, то есть эти студенты предрасположены к расстройствам невротического спектра, развитию ряда депрессивных и тревожных состояний, зависимостей разного типа. В частности, очень часто они чувствуют потребность обрести полный контроль над своим весом и формой тела, достигнув в этой области наивысших стандартов.

8% студентов, склонных к перфекционизму, убеждены в том, что другие люди имеют относительно их чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно, если вообще возможно, соответствовать; но они должны соответствовать стандартам, устанавливаемым для него окружающим, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать негативной оценки.

Несколько реже перфекционизм этих студентов направлен на окружающих людей, в этом случае они демонстрируют наличие чрезвычайно высоких стандартов, установленных для других, требовательность по отношению к окружающим, нетерпимость, нежелание прощать ошибки, несовершенства.

У 20% принявших участие в исследовании студентов зафиксирован низкий уровень выраженности перфекционизма, направленного на себя, то есть эти студенты характеризуются отсутствием высоких личных стандартов и низкой внутренней мотивацией самосовершенствования. Они склонны избегать принятия собственных ошибок и неудач, самокритичности, самообвинения и само исследования. Не стремятся ставить перед собой труднодоступные цели и не умеют сосредотачиваться на них.

16% студентов показали низкий уровень выраженности перфекционизма, ориентированного на других. Это свидетельствует о том, что они абсолютно не требовательны по отношению к окружающим, терпимы и другим и с легкостью прощают им их ошибки и несовершенство.

У 24% принявших участие в исследовании студентов зафиксирован низкий уровень выраженности социально предписанного перфекционизма, то есть эти студенты, даже в том случае, когда понимают, что окружающие их люди имеют относительно них высокие ожидания, не придают этому значения и не стремятся соответствовать стандартам, устанавливаемым для них окружающими, чтобы заслужить одобрение и приятие, избежать

негативной оценки. То есть им свойственно незмоциональное отношение к предъявляемым запросам и требованиям.

У остальных студентов уровень выраженности перфекционизма соответствует средним значениям. Это так называемый «нормальный перфекционизм», когда студент тоже стремится к совершенству, но ему нравится процесс, он наслаждается результатами своего труда и старается снова их улучшить, опять же наслаждаясь процессом и новым более продвинутым результатом.

Для дальнейшего исследования вся выборка была поделена нами на две группы:

- 1 группа – испытуемые с высоким уровнем перфекционизма (5 человек);
- 2 группа – испытуемые с низким уровнем перфекционизма (6 человек).

В группу испытуемых с высоким уровнем перфекционизма нами включались студенты, общий уровень перфекционизма которых составляет 225 и более баллов, а в группу с низким уровнем – уровень перфекционизма которых – 135 и менее баллов.

В таблице 3 представлены средние значения показателей уровня развития волевых качеств в обеих группах студентов, полученные в ходе тестирования по Опроснику «Волевые качества личности» М.В. Чумакова, а также результаты статистической обработки результатов тестирования при помощи t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Протокол эмпирических данных с указанием средних значений и значимости различий по всем анализируемым параметрам представлен в Приложении 2. Отметим, что t-критерий Стьюдента для независимых выборок был использован нами, поскольку проверка результатов тестирования на соответствие нормальному закону распределения при помощи критерия согласия распределения Колмогорова-Смирнова (Приложение 4) указывает, что по всем исследуемым

параметрам показатели соответствуют закону нормального распределения. Был сделан вывод о том, что дальнейшая интерпретация результатов возможна при помощи параметрических методов математической статистики.

Таблица 3

Средние значения показателей развития волевых качеств личности и результаты статистической обработки результатов тестирования при помощи t-критерия Стьюдента для независимых выборок

Показатели субшкал методики	1 группа		2 группа		t
	Mx	δ	Mx	δ	
Ответственность	8,2	1,64	2,8	1,72	0,001**
Внимательность	7,6	1,67	3,6	1,86	0,005**
Решительность	2,8	2,94	7,3	1,21	0,007**
Инициативность	4,6	2,19	5,5	3,20	0,609
Самостоятельность	6,4	2,60	6,0	3,34	0,833
Выдержка	5,6	3,04	5,1	2,56	0,803
Настойчивость	4,6	2,88	5,3	2,73	0,675
Энергичность	5,2	1,30	5,5	1,76	0,760
Целеустремленность	5,4	,89	4,0	1,54	0,109

Примечание: * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$, Mx – среднее значение, δ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента

Как видно из данных таблицы 3, показатели выраженности практически всех волевых качеств распределились в области средних значений в обеих группах. Исключение составили показатели по уровню развития ответственности, значения по которой высокие в группе студентов, склонных к перфекционизму.

Видны различия в индивидуальных особенностях выраженности волевых качеств у испытуемых с высоким и низким уровнем перфекционизма. Так, в группе студентов с высоким уровнем наиболее выражены такие волевые качества, как ответственность и внимательность, а в группе студентов с низким уровнем – решительность и самостоятельность. При этом

наибольшие различия зафиксированы по волевым качествам ответственность, решительность и внимательность. При помощи t-критерия Стьюдента доказано, что эти различия являются статистически значимыми.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что студенты - «перфекционисты», как правило, склонны к дисциплинированности и более старательно выполняют свои обязанности, чем студенты, не склонные к перфекционизму. Зачастую они перегружают себя чрезмерными обязательствами, что, в свою очередь, приводит к тревожности, связанной с боязнью не успеть или не качественно выполнить какую-то работу. Это чаще всего нерешительные, неуверенные, склонные к постоянным сомнениям и колебаниям при осуществлении задуманного лица. При этом решение, принятое после длительных раздумий и колебаний, не обладает достаточной устойчивостью. Студентам, склонным к перфекционизму, присущ также высокий уровень внимательности, что говорит об их способности к произвольной концентрации внимания, когда они могут стабильно удерживать внимание в случае надобности, даже если выполняемая ими работа не представляет для них особого интереса. В таких ситуациях им присуща собранность и глубокое погружение в работу.

На графике 1 представлена диаграмма размаха по результатам обработки наблюдений в группах студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма по данной методике.

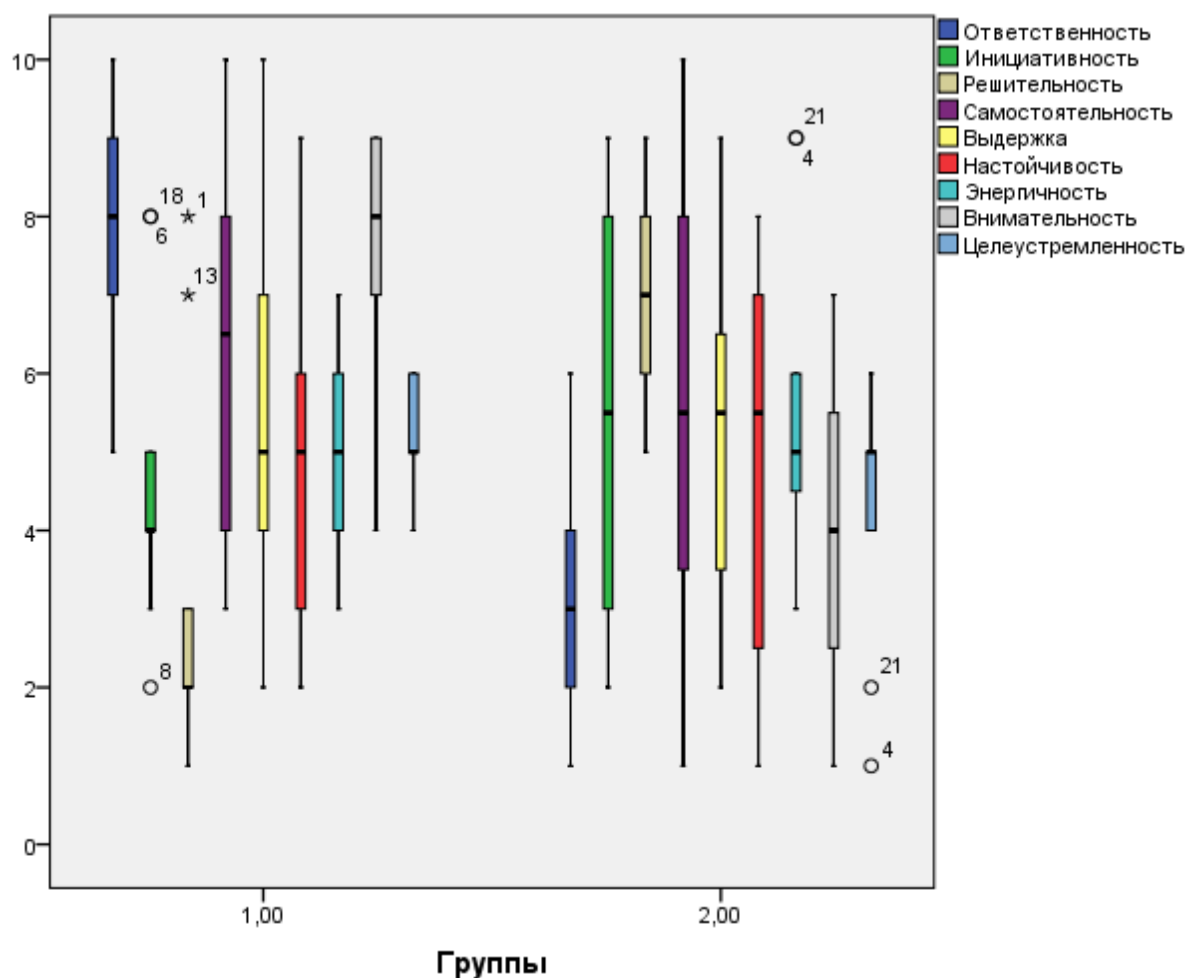


График 1. Диаграмма размаха по волевым качествам студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма

Как видим, в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма наиболее развиты такие волевые качества, как ответственность и внимательность, наименее – решительность и настойчивость. В группе студентов с низким уровнем перфекционизма наиболее развиты инициативность, решительность и самостоятельность, наименее – ответственность, настойчивость и внимательность. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что студенты-«перфекционисты», как правило, склонны к дисциплинированности и более старательно выполняют свои обязанности, чем студенты, не склонные к перфекционизму (это может

проявляться в перегрузке себя чрезмерными обязательствами, что, может приводить к повышению тревожности. Для таких респондентов более характерны нерешительность, неуверенность, склонность к постоянным сомнениям и колебаниям при осуществлении задуманного и неустойчивостью принятого решения. Испытуемым данной группы более свойственен высокий уровень внимательности, собранность и способность погружаться в работу.

У студентов с низким уровнем перфекционизма более широкий диапазон проявления инициативы, то есть в этой группе есть респонденты с разным уровнем склонности к проявлению инициативы (от максимального до минимального), в отличие от респондентов с высоким уровнем перфекционизма. Испытуемых с низким уровнем перфекционизма можно назвать решительными, настойчивыми и более гибкими (в отношении существующих целей).

В таблице №4 представлены средние значения показателей уровня развития индивидуально-типологических свойств в обеих группах студентов, полученные в ходе тестирования по Индивидуально-типологическому опроснику (ИТО) Л.Н. Собчик.

Средние значения показателей индивидуально-типологических свойств личности и результаты статистической обработки результатов тестирования при помощи t-критерия Стьюдента для независимых выборок

Таблица 4

Показатели субшкал	1 группа		2 группа		t
	Мх	δ	Мх	δ	

методики					
Экстраверсия	5,6	1,94	5,5	1,76	,931
Спонтанность	4,0	2,91	3,5	1,64	,728
Агрессивность	6,0	1,73	4,1	1,72	,113
Ригидность	5,0	1,00	3,8	1,94	,257
Интроверсия	5,0	1,87	5,6	1,96	,581
Сензитивность	7,4	1,51	3,3	1,21	,001**
Тревожность	8,0	1,73	2,8	1,32	,000**
Лабильность	5,6	1,81	4,1	2,56	,323

Примечание: * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$, Mx – среднее значение, δ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента

Как видно из данных таблицы №4, показатели выраженности практически всех индивидуально-типологических свойств личности распределились в пределах нормы и умеренной выраженности в обеих группах. Исключение составили показатели по сензитивности и тревожности, показатели по которым соответствуют избыточно выраженным значениям в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма.

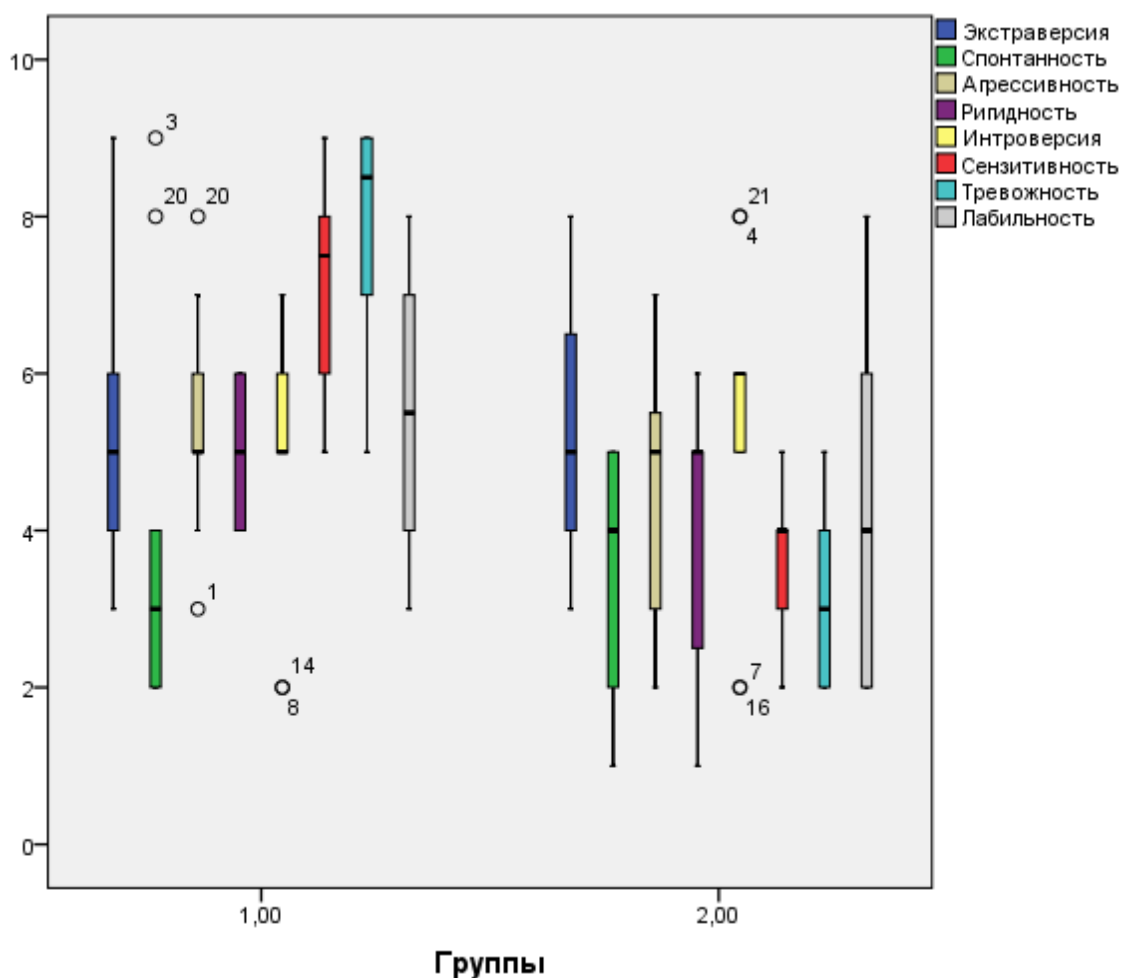
Отметим, что низкие показатели у всех студентов по шкалам лжи и аггравации (менее 4-х баллов) свидетельствуют о том, что принявшие участие в исследовании студенты в ходе тестирования были искренни и практически не думали о том, чтобы представить себя окружающим в «лучшем» свете, а также не стремились преувеличить свои проблемы.

Видны различия в индивидуально-типологических свойствах личности у студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма. Так, в группе студентов с высоким уровнем наиболее выражены такие свойства личности, как тревожность и сензитивность, а в группе студентов с низким уровнем перфекционизма – спонтанность. При этом наибольшие различия

зафиксированы по индивидуально-типологическим свойствам личности «сензитивность» и «тревожность». При помощи t-критерия Стьюдента доказано, что эти различия являются статистически значимыми.

Полученные в ходе тестирования по данной методике данные говорят о том, что студенты с высоким уровнем перфекционизма характеризуются избыточной тревожностью, мнительностью, боязливостью, склонностью к навязчивым страхам и паническим реакциям. Кроме того, они в большей степени, чем студенты, не склонные к перфекционизму, чувствительны, чаще всего ориентируются на авторитет более сильной личности, конформны и зависимы. В целом, характеризуются более типологически «слабой» (гипотимной) конституциональной структурой. На стыке выявленных в группе студентов-перфекционистов ведущих тенденций тревожности и сензитивности проявляется конформность как стиль поведения, который базируется на типологических свойствах неуверенности в себе, и избыточной ориентированности на общепринятые нормы поведения.

На графике 2 представлена диаграмма размаха по результатам обработки наблюдений в группах студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма по данной методике.



Граф. 5. Диаграмма размаха по индивидуально-типологическим свойствам личности студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма

Как видим, в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма наиболее развиты такие индивидуально-типологические свойства личности, как тревожность и сензитивность, наименее – спонтанность. В группе студентов с низким уровнем перфекционизма наиболее выражена экстравертированность их личности, наименее – спонтанность, лабильность и тревожность.

Полученные в ходе тестирования по данной методике данные свидетельствуют о том, что студенты с высоким уровнем перфекционизма характеризуются избыточной тревожностью, мнительностью, боязливостью, склонностью к навязчивым страхам и паническим реакциям. Кроме того, они

в большей степени, чем студенты, не склонные к перфекционизму, чувствительны (что может проявляться в повышенной ведомости - ориентации на авторитет более сильной личности), конформны и зависимы. В целом, характеризуются более типологически «слабой» (гипотимной) конституциональной структурой. На стыке выявленных в группе студентов - перфекционистов ведущих тенденций тревожности и сензитивности проявляется конформность как стиль поведения, который базируется на типологических свойствах неуверенности в себе, и избыточной ориентированности на общепринятые нормы поведения.

На диаграмме размаха по индивидуально-типологическим свойствам личности студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма, мы наблюдаем, что студенты с низким уровнем перфекционизма более эмоционально устойчивые, более широкий диапазон проявления агрессии, большая спонтанность и меньшая сензитивность, и низкая тревожность, чем у студентов-перфекционистов. В случае необходимости студенты-неперфекционисты не склонны к долгим раздумываниям, а наоборот принимают решения быстро, спонтанно, могут быть гибкими в отношении выбранной цели, не переживают о возможных проблемах, гораздо менее сензитивны, чем студенты-перфекционисты.

В таблице 5 представлены средние значения показателей уровня самооценки в обеих группах студентов, полученные в ходе тестирования по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Таблица 5

Средние значения показателей самооценки и результаты статистической обработки результатов тестирования при помощи t-критерия Стьюдента

Показатели субшкал методики	1 группа		2 группа		t
	Мх	δ	Мх	δ	
Доброта	2,3	1,09	3,4	1,28	,159
Ум	2,3	,67	3,4	,66	,022*
Характер	1,7	,44	3,1	,98	,014*
Авторитет	2,6	,82	4,0	1,22	,058
Умелые руки	1,8	,27	3,5	1,22	,015*
Внешность	2,6	1,14	3,2	,41	,224
Уверенность в себе	1,9	,96	4,0	1,22	,013*
Уровень самооценки	2,2	,30	3,5	,81	,008**

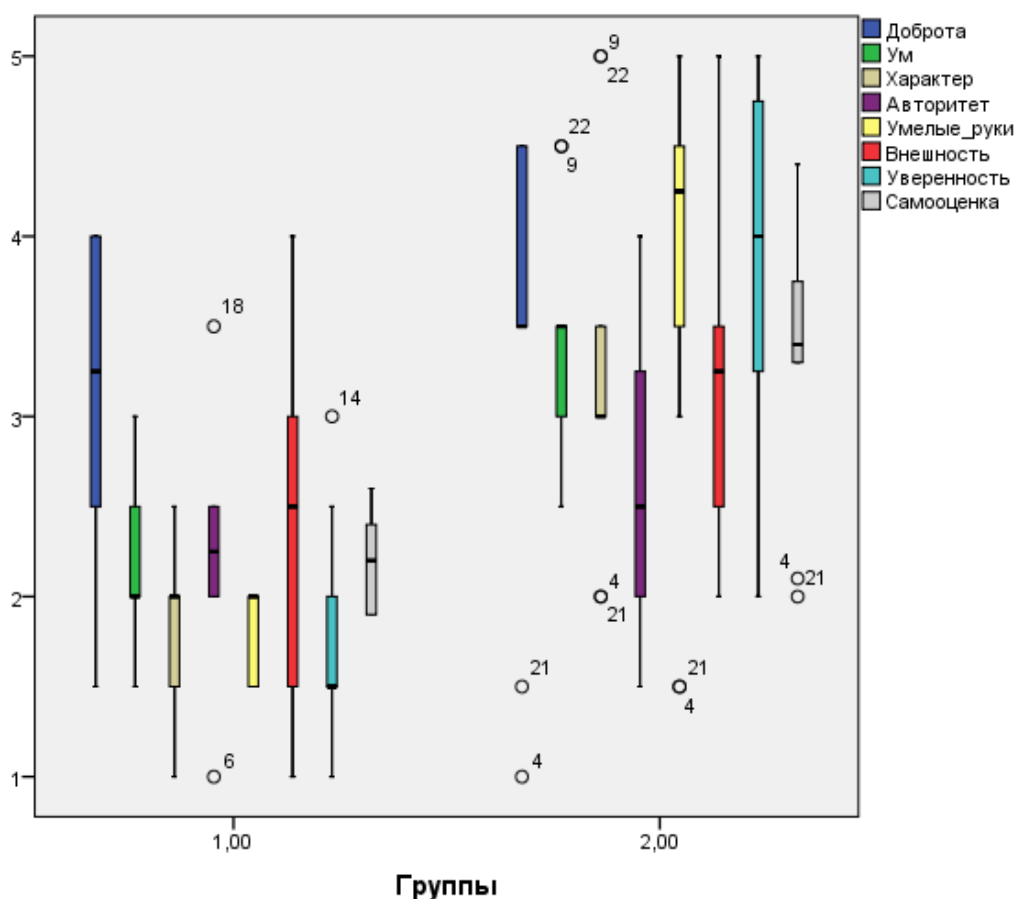
Примечание: * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$, Мх – среднее значение, δ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента

Как видно из данных таблицы №5, показатели самооценки по большинству предложенным качествам личности распределились в диапазоне средних значений. Исключение составили такие свойства личности, как характер, умелые руки и уверенность в себе, показатели по которым в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма ниже средних значений. И такие свойства, как авторитет и уверенность в себе, по которым в группе студентов с низким уровнем перфекционизма значения соответствуют завышенной самооценке.

Видно, что по всем свойствам личности самооценка студентов с высоким уровнем перфекционизма ниже, чем у студентов, не склонных к перфекционизму. При помощи t-критерия Стьюдента для независимых выборок доказано, что статистически значимыми являются показатели самооценки по таким качествам, как ум, характер, умелые руки, уверенность в себе, а также по общему уровню самооценки. Это говорит о том, что большинство студентов с высоким уровнем перфекционизма характеризуются чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является неустойчивым качеством личности и ведет к формированию у них таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это может отражаться во внешнем облике человека (хмурости и неулыбчивости). И, напротив, студенты с низким уровнем перфекционизма зачастую переоценивают выраженность у себя положительных качеств, а также своих возможностей, идеализируют собственную личность.

На графике № 3 представлена диаграмма размаха по результатам обработки наблюдений в группах студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма по данной методике



Граф. 3. Диаграмма размаха по уровню самооценки студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма

Как видим, студенты с высоким уровнем перфекционизма наиболее позитивно оценивают развитость у себя такого качества личности, как доброта, наименее – характер, уверенность в себе и внешность. Студенты с низким уровнем перфекционизма наиболее позитивно оценивают уверенность в себе, наименее – авторитет.

Это говорит о том, что большинство студентов с высоким уровнем перфекционизма характеризуются чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является неустойчивым качеством личности и ведет к формированию у них таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого,

злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество. И, напротив, студенты с низким уровнем перфекционизма зачастую переоценивают выраженность у себя положительных качеств, а также своих возможностей, идеализируют собственную личность.

Студенты-перфекционисты обладают более заниженной самооценкой, особенно относительно интеллекта, характера, способностями что-либо делать самостоятельно, уверенность. У них диаметрально противоположный уровень общей самооценки (заниженная самооценка), в отличие от респондентов с низким уровнем перфекционизма.

Студенты с низким показателем по параметру перфекционизма проявляют более высокую самооценку, считают себя уверенными, способными, добрыми, обладающими хорошим характером. Полученные данные позволяют предположить, что самооценка неперфекционистов соответствует более эмоционально благополучному типу.

В таблице №6 представлены средние значения показателей уровня притязаний в обеих группах студентов, полученные в ходе тестирования по методике диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан).

Таблица 6

Средние значения показателей уровня притязаний и результаты статистической обработки результатов тестирования при помощи t-критерия Стьюдента

Показатели субшкал методики	1 группа		2 группа		t
	Mx	δ	Mx	δ	
Доброта	3,8	,75	3,5	1,00	,596
Ум	4,3	1,03	3,5	,73	,213
Характер	4,1	,74	3,3	,68	,108

Авторитет	4,5	1,11	4,0	,94	,442
Умелые руки	4,0	,93	3,9	,49	,853
Внешность	4,4	,41	3,3	,25	,001**
Уверенность в себе	4,0	1,54	4,5	,63	,484
Уровень притязаний	4,1	,72	3,6	,37	,141

Примечание: * – различия значимы на уровне $p \leq 0,05$

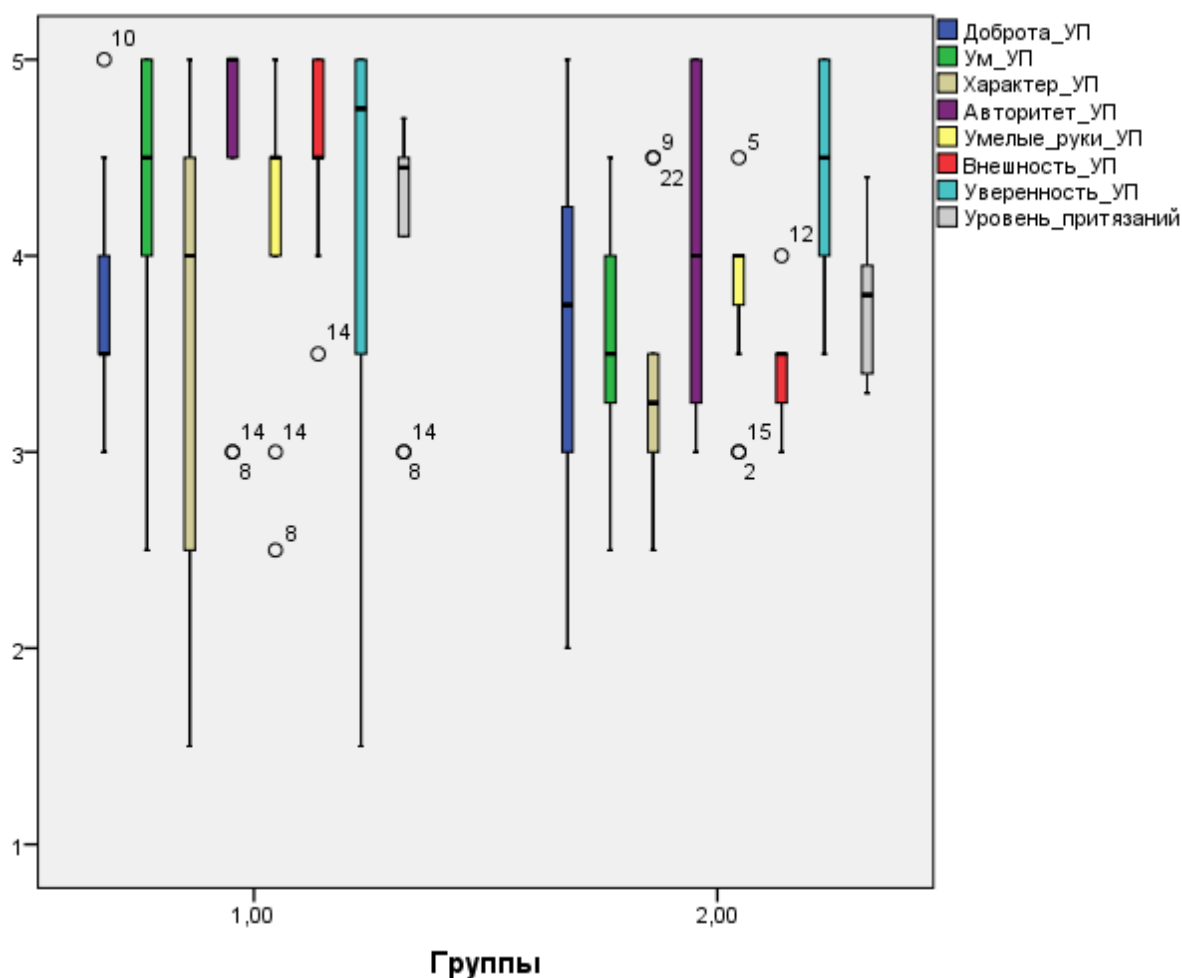
** – различия значимы на уровне $p \leq 0,01$, Mx – среднее значение, δ – стандартное отклонение, t – критерий Стьюдента

Как видно из данных таблицы №6, показатели уровня притязаний по большинству предложенным качествам личности распределились в диапазоне выше средних значений в обеих группах. Исключение составили такие свойства личности, как доброта, ум, характер и внешность, показатели по которым в группе студентов с низким уровнем соответствуют средним значениям.

Наглядно видно, что практически по всем свойствам личности уровень притязаний студентов с высоким уровнем перфекционизма выше, чем у студентов, не склонных к перфекционизму. Исключение составляют значения по такому свойству личности, как уверенность в себе, показатели по которому выше у студентов с низким уровнем перфекционизма.

При помощи t -критерия Стьюдента доказано, что статистически значимыми являются показатели уровня притязаний только по притязаниям к своей внешности: внешность для студентов с высоким уровнем перфекционизма имеет большее значение, чем для студентов, не склонных к перфекционизму.

На графике 4 представлена диаграмма размаха по результатам обработки наблюдений в группах студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма по данной методике.



Граф . 4. Диаграмма размаха по уровню притязаний студентов с высоким и низким уровнем перфекционизма

Как видим, в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма наиболее высокий уровень притязаний по таким качествам личности, как ум, авторитет, внешность и уверенность в себе, наименее – характер. В группе студентов с низким уровнем перфекционизма наиболее высокий уровень притязаний по таким качествам личности, как авторитет и уверенность в себе, наименее – доброта и характер.

В выборке неперфекционистов соотношение показателей самооценки и уровня притязаний - не критично, то есть носит умеренный характер (а по параметрам характер, способности и внешность средний показатель самооценки выше уровня притязаний). В то же время в выборке

перфекционистов наблюдается максимально высокое расхождение уровня самооценки (преимущественно максимально низкое) и уровня притязаний (максимально высокий уровень).

Таким образом, по результатам эмпирического исследования мы можем констатировать следующее:

Для студента с выраженным перфекционизмом характерны:

- такие **волевые качества** как: высокий уровень проявления ответственности и внимательности, дисциплинированности и старательности, способности глубоко погружаться в работу, низкий уровень показателей решительность и настойчивость.
- **индивидуально-типологические качества** : избыточная личностная тревожность, мнительность, боязливость, чувствительность, конформность, зависимость и ведомость.
- **заниженная самооценка** (особенно относительно интеллекта, характера, способностями что-либо делать самостоятельно, уверенность), с максимально высоким расхождением уровня самооценки и уровня притязаний (максимально высокий уровень).

Для студентов с низким уровнем перфекционизма характерны

У студентов с низким уровнем перфекционизма проявляются:

- такие волевые качества как инициативность, решительность, настойчивость и гибкость (в отношении существующих целей).
- индивидуально-типологические свойства (выраженная экстравертированность и спонтанность, низкий уровень лабильности и тревожности).
- проявляют более высокую самооценку, считают себя уверенными, способными, добрыми, обладающими хорошим характером, соотношение показателей самооценки и уровня притязаний носит умеренный характер (а по параметрам характер, способности и внешность средний показатель самооценки выше уровня притязаний).

2.3. Психолого-педагогические рекомендации по работе со студентами с высоким уровнем перфекционизма

Перфекционист, как правило, является отличным сотрудником, хорошим исполнителем, обладает повышенной ответственностью и аккуратностью в выполнении профессиональных обязанностей. Но, вместе с тем перфекционисты имеют завышенные стандарты, которые приводят к стрессам, конфликтам, срывам, перенапряжениям.

Исходя из результатов эмпирического исследования, установлено, что студенты с высоким уровнем перфекционизма обладают такими особенностями, как повышенная ответственность и внимательность, сензитивность и тревожность, а также несколько сниженным уровнем самооценки при завышенном уровне притязаний.

С целью снижения излишних проявлений перфекционизма, повышении работоспособности студентов мы разработали психолого-педагогические рекомендации по работе со студентами с высоким уровнем перфекционизма. Далее описаны базовые понятия, на которые мы опирались при разработке рекомендаций.

Планирование. Планирование – это оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленной цели, деятельности. Планирование очень важно в современном мире, ведь таким способом можно распределить главные и второстепенные задачи. Таким образом, студенты смогут распланировать собственное время с большей пользой.

Осознание своей зоны компетенции. Компетенция – это личностная способность специалиста решать определённый класс профессиональных задач. Каждый человек, не только перфекционист, должен определять свою зону ответственности, касаясь каждой своей деятельности. В первую очередь это обеспечит вам выполнение только своих обязанностей, а во вторую

очередь освободит вас от лишних задач. Это рекомендация достаточно актуальна для студентов с высоким уровнем перфекционизма, ведь они склонны брать всю ответственность на себя.

Умение делегировать полномочия. Делегирование полномочий — это процесс передачи части функций руководителя, в нашем случае студента, для достижения конкретных целей организации. Это позволит оптимизировать уровень перфекционизма у студентов. Перфекционистам необходимо знать какими обязанностями он должен заниматься.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно.

Сензитивность (чувствительность) — характерологическая особенность человека, способность его ощущать, различать и реагировать на внешние раздражители.

Далее описаны практико-ориентированные рекомендации с учетом личностных особенностей студентов-перфекционистов. Рекомендации написаны публицистичным стилем.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРФЕКЦИОНИСТОВ

1. Расстановка четких для себя сроков выполнения задач

Учитесь находить и разделять важное и второстепенное. Поймите, что своевременность — это тоже категория качества. Не заикливайтесь на мельчайшей проработке деталей. Оцените, для чего нужна эта работа, что будет зависеть от результатов ее выполнения. Решите, сколько времени и сил вы готовы ей отдать, исходя из ее реальной значимости в вашей жизни. После этого приложите все усилия, чтобы уложиться в эти рамки. Даже если придется пожертвовать качеством выполнения каких-то деталей.

2. Не акцентировать внимания на неудачах

Не всегда и все в жизни у нас получается, так ведь? Мы достигаем высот в каких-то областях, а в каких-то терпим одни неудачи. Каждый человек не раз оказывался на месте «неудачника». У перфекционистов «неудача» является страхом, и чтобы предотвратить этот страх достаточно не акцентировать внимание на том, что у вас не получается. Возможно, сделать из этого выводы, получить жизненный опыт, но не считать себя как таковым неудачником. «Если вы хотите изменить что-то в себе и окружающей жизни – действуйте так будто бы уже обладаете необходимыми навыками, а самоконтроль – ваш главный помощник» А.М.Прихожан. Даруйте себе право на минимум три ошибки в день. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Конструктивно воспринимайте критику: критика — это проявление интереса к вашей работе. Если вас критикуют, то верят в то, что вы можете выполнить работу еще лучше.

3. Использование техник снятия тревожности и стресса

- Аутотренинг – это снятие мышечного и нервного напряжения, совершаемого методом самовнушения самостоятельно; без постороннего вмешательства
- Дыхательные упражнения (медитация). Чаще эти упражнения на акцентирования внимания на дыхании, тем самым отвлекают от мыслей о том что может тревожить, эти упражнения позволяют снять интенсивность переживаний. Основной принцип такой техники – это выдох длиннее, чем вдох.
- Применение различных техник, связанных с образами. Эта группа техник включает в себя все приемы визуализации. *Дерево*. Вам нужно представить свое состояние в виде дерева, если вы в тревожном

состоянии или стрессовом, то скорее всего дерево будет небольшим слабым, с тонкими веточками и маленьким его количеством. Постепенно начинайте растить дерево, это нужно делать не спеша. Представляйте, что ствол становится крупным, появляется листва, растут корни. Так же можно применить техники связанные с искусством. То есть вы самовыражаете себя через бумагу, глину, краску, карандаши.

4. Запрет на сравнение себя с другими людьми. Ведь всегда в жизни будут люди, которые умнее вас, знают что-то лучше вас, сильнее вас и т.д. Сравнение ведет к тому, что вас всегда будет окружать множество соперников или оппонентов, которых вы не сможете превзойти. Вследствие чего уровень самооценки становится низкий.

5. Прекращение собственного порицания и «съедания» себя. Самооценка никогда не повысится, если вы все время будете повторять негативные высказывания по отношению к самому себе или своему потенциалу. Коррекция самооценки в сторону адекватности напрямую связана с высказываниями о самом себе. На все комплименты, благодарности, признания, поздравления следует отвечать «спасибо». Отвечая на вполне заслуженный комплимент «ничего особенного», вы тем самым отклоняете его и одновременно с этим отправляете себе сигнал о том, что совершенно недостойны похвалы, формируя при этом заниженную самооценку. Ежедневное повторение аффирмаций (положительных утверждений) ведет к повышению самооценки, к приобретению уверенности в своих возможностях.

6. Дайте себе право быть несовершенными в труде. Осознайте, что несовершенная работа, законченная сегодня, всегда лучше совершенной работы, откладываемой бесконечно. У японцев есть поговорка: «Почти совершенство лучше совершенства». Стремление к совершенству — это замечательно, но важно на нем не заикливаться. Попробуйте понять, что нет предела совершенствованию и никто не может сказать, что идеал достигнут,

потому что критерий совершенства субъективен, он у всех разный и на всех не угодишь. Вдумайтесь в строку из стихотворения поэта Г. Александрова: «Дойдя пешком до совершенства, не стань дряхлеющим мешком».

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ- ПЕРФЕКЦИОНИСТАМИ

1. Повышенная ответственность и внимательность

- Установка четких сроков выполнения задач, например сдача какой-то части работы должна быть сдана определенного числа.
- Разделение зоны компетенции

Студенту необходимо знать, что входит в его обязанности, а что делать не стоит, какая ответственность на нем лежит.

- Делегировать полномочия

В процессе работы со студентом, куратору необходимо передать часть функций и задач, которые относятся к его работе и значимы студенту.

2. Повышенная тревожность и сензитивность

- Акцентуация внимания на положительных сторонах работы студента

Сензитивный студент, с повышенной чувствительностью очень чутко реагирует на все замечание и очень чувствительно реагирует на замечания, при работе со студентом – перфекционистом необходимо проявить доброжелательность и чуткость. Стараться больше хвалить хорошие стороны работы, но при этом обозначит то, что необходимо поправить.

- Использование техник для снятия тревожности и стресса

Предложите или расскажите студенту способы снятия стресса, какую литературу он может прочитать, какие возможности он может использовать для снятия тревожности.

3. Пониженная оценка при высоком уровне притязаний

- Ободрение при неудачах

Самым главным моментом для перфекционистов является качественная работа, и когда у студента что – то не выходит, постарайтесь тактично и мягко объяснить где нужно поправить работу.

- Похвала

Любому человеку приятно когда его хвалят, особенно это важно для перфекционистов, ведь похвала всегда повышает мотивацию к работе и уровень самооценки.

Выводы по второй главе

Анализ результатов эмпирического исследования позволил нам сформулировать следующие выводы:

1. Показатели выраженности практически всех волевых качеств у студентов высоким и низким уровнем перфекционизма распределились в области средних значений в обеих группах. При этом наибольшие различия зафиксированы по волевым качествам ответственность, решительность и внимательность.

2. Показатели выраженности практически всех индивидуально-типологических свойств личности распределились в пределах нормы и умеренной выраженности в группах студентов с разным уровнем перфекционизма. При этом существуют различия в индивидуально-типологических свойствах личности у испытуемых разных групп: в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма наиболее выражены такие свойства личности, как тревожность и сензитивность, а в группе студентов, не склонных к перфекционизму, – спонтанность.

3. Показатели самооценки по большинству предложенных качеств личности распределились у студентов с разным уровнем перфекционизма в диапазоне средних значений. При этом по всем свойствам личности самооценка студентов со склонностью с высоким уровнем перфекционизма ниже, чем у студентов, не склонных к перфекционизму. При помощи t-

критерия Стьюдента доказано, что статистически значимыми являются показатели самооценки по таким качествам, как ум, характер, умелые руки, уверенность в себе, а также по общему уровню самооценки.

4. Показатели уровня притязаний по большинству предложенных качеств личности распределились у студентов с разным уровнем перфекционизма в диапазоне выше средних значений. При этом практически по всем свойствам личности уровень притязаний студентов с высоким уровнем перфекционизма выше, чем у студентов, не склонных к перфекционизму. При помощи t-критерия Стьюдента доказано, что статистически значимыми являются показатели уровня притязаний только по притязаниям к своей внешности.

Таким образом, мы можем констатировать, что наша гипотеза – психологическими особенностями личности студентов со склонностью к перфекционизму являются повышенная тревожность и нерешительность, заниженная самооценка и чрезмерная самокритичность, повышенная ответственность, зависимость и ведомость – в ходе исследования нашла свое подтверждение.

Заключение

1. На теоретическом уровне был проведен анализ исследования личности, личностных особенностей в отечественной и зарубежной психологии. Нам наиболее близка теория личности Г.Олпорта, так как действительно каждая личность имеет свой набор характеристик, свойств, которые присущи конкретной личности. Стоит отметить концепцию А.Н. Леонтьева, который полагал, что личность – это особое человеческое образование, которое так же не способно быть выведено из него приспособительной деятельности, как не способны быть выведены из нее его сознание либо его человеческие потребности. Концепция А.Н. Леонтьева послужила нам предпосылкой к написанию гипотезы. Мы считаем, что особенности являются некими условиями и предпосылками формирования личности. Так же, следует отметить, А.Н. Леонтьев говорил, о том, что личность, как и индивид, это некое особое качество, приобретенное в социуме, в совокупности отношений, по природе, в которой находится индивид.

2. Был проведен теоретический обзор исследований, посвящённых проблеме перфекционизма в юношеском возрасте. Перфекционизм, как феномен в данный период времени является предметом многочисленных исследований в рамках психологии. Мы рассмотрели различные теории личности в зарубежной и отечественной психологии, что помогло нам более глубоко разобраться в психологических особенностях личности студентов.

Многочисленные исследования перфекционизма свидетельствуют о том, что перфекционизм связан с негативными изменениями психологического и физиологического здоровья. В отечественной психологии о негативном влиянии перфекционизма много писала А. Б. Холмогорова. Исследователь перфекционизма Н. Г. Гаранян изучала вопрос о взаимосвязи его с такими явлениями, как депрессия, суицидальные мысли, тревожность и стресс. В наше работе проводились исследование на

выявление таких психологических особенностей, как повышенная тревожность и нерешительность, заниженная самооценка и чрезмерная самокритичность, повышенная ответственность, зависимость и ведомость.

3. Было реализовано научное эмпирическое исследование выявления склонности к перфекционизму у студентов. Провели эмпирическое исследование на выявление склонности к перфекционизму у студентов, с помощью методики Многомерной шкалы перфекционизма (МШП – MPS) П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта, описание методики находится в главе 2.1. Студенты с высоким показателем перфекционизма характеризуются склонностью к установлению нереалистично высоких стандартов, компульсивным стремлением к недостижимым целям и оцениванию своей ценности только в понятиях достижений и продуктивности.

4. Были выявлены психологические особенности личности студентов со склонностью к перфекционизму и осуществлено их сравнение с результатами исследования выявления психологических особенностей личности студентов, не склонных к перфекционизму. Для студентов с выраженными показателями по перфекционизму характерны такие волевые качества, как ответственность, внимательность, способность глубоко погружаться в работу, так же студенты-перфекционисты имеют низкие показатели по таким волевым качествам, как решительность и настойчивость. К индивидуально - типологическим качествам личности перфекциониста можно отнести тревожность, чувствительность, конформность, зависимость и ведомость, для перфекционистов характерна заниженная самооценка (особенно относительно интеллекта, характера, способностями что-либо делать самостоятельно, уверенность), с максимально высоким расхождением уровня самооценки и уровня притязаний (максимально высокий уровень).

Для студентов с низким уровнем показателей по перфекционизму характерны такие волевые качества, как инициативность, настойчивость,

гибкость, решительность. К индивидуально - типологическим качествам студентов - неперфекционистов мы можем отнести экстраверсированность, спонтанность, низкий уровень лабильности и тревожность, проявляют более высокую самооценку, считают себя уверенными, способными, добрыми, обладающими хорошим характером, соотношение показателей самооценки и уровня притязаний носит умеренный характер (а по параметрам характер, способности и внешность средний показатель самооценки выше уровня притязаний).

5. На основе полученных эмпирических данных были разработаны психолого-педагогические рекомендации по работе со студентами с высоким уровнем перфекционизма, относительно планирования работы, обучения техникам снятия тревожности и стресса, запрета на сравнение себя с другими людьми, постановки акцента на положительных качествах, осознания "права на ошибку", а так же были разработаны рекомендации для педагогов.

Таким образом, мы можем констатировать, что наша гипотеза – психологическими особенностями личности студентов со склонностью к перфекционизму являются повышенная тревожность и нерешительность, заниженная самооценка и чрезмерная самокритичность, повышенная ответственность, зависимость и ведомость – в ходе исследования нашла свое подтверждение.

Список литературы

1. Adkins, K. K. Perfectionism and suicidal preoccupation / K.K.Adkins, W. Parker // Journal of Personality. – 2016. – № 64. – P. 529–543.
2. Flett G. L., Hewitt P. L., De Rosa T. Dimensions of perfectionism, psychological adjustment and social skills // Personality and Individual Differences. 1996. V. 20. P
3. Shafran, R. Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment / R. Shafran, W. Mansell // Clinical Psych. Review. – 2011.– Vol. 21. № 10. – P. 879–903.
4. Андреева, А.Д. Родительский перфекционизм как мотивационная основа воспитания и образования детей / А.Д. Андреева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – Т. 8. № 1. – С. 40– Аристотель. О душе [Текст] / Аристотель. – М.: Мир 5.книги, Литература, 2017. – 400 с.
5. Ахмедов, А.Б. Синергетические и холистические тенденции Яконцепции: теория и эмпирика [Текст] / А.Б. Ахмедов // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – N 3(11).
6. Большой толковый психологический словарь: в 2-х томах / А. Ребер. – М.: АСТ, 2013. – 1150 с.
7. Выготский, Л.С. Собрание сочинений. Т. 2. Проблемы общей психологии / Л.С. Выготский. - М.: Книга по Требованию, 2012. – 504 с. Вьюнова, Н.И. Обзор исследований, посвященных интерперсональному аспекту перфекционизма / Н.И. Вьюнова, М.В.Ларских, В.А. Куташев // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2015. – N 59. – С. 2227
8. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма // Вопросы психологии. 2017. № 5. С. 74 — 83.

9. Гаранян Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д.. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. Психологическая наука и образование. 2009. №1
10. Гаранян Н. Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия, тревога. // Московский психотерапевтический журнал. 2001. №4
11. Гаранян, Н.Г. Диагностика перфекционизма при расстройствах аффективного спектра [Текст] / Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеева// Методическое пособие. – М.: МНИИ психиатрии, 2018. – 19 с.
12. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм как прогностический признак неблагоприятного течения депрессивных расстройств [Текст] / Н.Г. Гаранян, М.Н. Васильева // Психологический журнал. – 2014. – Том 35, №5. – С.51
13. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал - 2013 - том 27 - №6.
14. Золотарёва А. А. Адаптация методики «Шкала перфекционистской само-презентации» П. Хьюита // Психологический журнал. 2011. № 6. С. 59 — 66.
15. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук. Москва. 2014.
16. Золотарева, А.А. Перфекционизм и саморегуляция / А.А. Золотарева // Материалы IV Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» 17-18 ноября 2011 г., Москва / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.

17. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2014.
18. Ильин, Г.С. К вопросу о социально-психологических аспектах «appearance» перфекционизма [Текст] / Г.С. Ильин // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2015. – N 8/1. – С. 3941
19. Кашина О. П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. 2015. № 2. С. 41—46.
20. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013, № 2.
21. Ковылин, В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире. 2017
22. Козлова, Н.С. Взаимосвязь перфекционизма личности и ее вовлеченность в интернет-среду [Текст] / Н.С. Козлова // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике : материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 26 июня 2015 г.) / редкол.: О. Н.
23. Корчагин, М.В. Перфекционизм личности как научная проблема современной психологии: аналитический обзор [Текст] / М.В. Корчагин // Вестник Самарского юридического института. – 2016. – N 1 (3). – С. 7578
24. Косороткина М. С. Понятие перфекционизма в современной психологии // Ананьевские чтения - 2014: Материалы научной конференции. СПб., 2014. № 2.
25. Косороткина М. С., Польская Н. А. Исследование взаимосвязи показателей перфекционизма и агрессивности // Ананьевские чтения — 2015 : матер. науч. конф. СПб., 2015. С. 212—214.

- 26.Краснова Ю. А., Адушинова А. Г.. Перфекционизм в структуре личности.[Электронный ресурс] Психологические исследования. 2014, 5(17), 1. URL - <http://psystudy.ru>
- 27.Купченко, В.Е. Особенности жизненной стратегии у лиц с разным уровнем перфекционизма [Текст] / В.Е. Купченко, Л.С. Сабирова // Омский научный вестник. – 2013. – N 2(116). – С. 159163
- 28.Лукина Н. Б.. О целевой направленности и перфекционизме личности. [Электронный ресурс] Studia Humanitatis. 2016
- 29.Миронова Т.Л., Дондупова Э.В. Особенности самоотношения студентов, склонных к перфекционизму. 2017. № 5. С. 88-100.
- 30.Миронова Т.Л./ Особенности я - образа студентов – психологов со средним уровнем перфекционизма. Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 5. С. 19-27.
31. Мякушина, Д.А. Креативность и перфекционизм у взрослых в связи с восприятием родительского отношения в детстве [Текст] / Д.А. Мякушина, Е.В. Романова // Научные исследования выпускников факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета. – 2014. – Т. 2. – С. 202209
32. Олпорт, Г. Становление личности. Избранные труды [Текст] / Г.Олпорт. – М.: Смысл, 2016. – 462 с.
33. Парамонова, В.В. Высшие устремления личности:перфекционизм как патологический феномен [Текст] / В.В. Парамонова // Развитие личности. – 20014. – N 1. – С. 6478
34. Парамонова, В.В. Феномен телесного перфекционизма как социокультурная патология [Текст] / В.В. Парамонова // Культурноисторическая психология. – 2013. – № 3. – С. 34-41.
35. Подзорова, Л.В. психологические особенности двойственности личности как соотношение между Я-реальным и Я-идеальным [Текст] /

- Л.В. Подзорова //Системная психология и социология. – 2014. – N 2 (10). – С. 5867
36. Прихожан А.М./ Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.-2000.
- 37.Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер. 2014
- 38.Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. - М.: Мир. 2015.
39. Рюмина И. М.. Исследование характеристик перфекционизма студентов с разным уровнем социально-психологической адаптации. [Электронный ресурс] Современные проблемы науки и образования: электронный научный журнал. 2014 URL - <https://science-education.ru/>
40. Рядинская, Е.Н. Влияние перфекционизма на уровень адаптации студентов [Текст] / Е.Н. Рядинская // Проблемы современного педагогического образования. – 2014. – N 45-5. – С. 350-355
41. Соколова, Е.Т. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида [Текст] / Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 90100.
42. Столин, В. В. Самосознание личности [Текст] / В.В. Столин. – М.: МГУ, 2013. – 288 с.
43. Ульянов, А.В. Феномен перфекционизма в современном мире [Текст] / А.В. Ульянов // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – 2014. – № 31. – С. 195–203
44. Флетт Г. Измерения перфекционизма и тревожности / Г. Флетта, П. Хьюитта // Журнал рационально-эмотивной и когнитивно-поведенческой терапии. –2014 года. – В. 22. – № 1.
45. Холмогорова А. Б. Даденко А. А.. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной

- культуре.[Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2016. N 3. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)
46. Хорни К. Неврозы и личностный рост. М.: Прогресс.
47. Хьюитт П. Межличностное проявление перфекционизма: перфекционизм и психологический стресс / П. Хьюитт и соавт. // Журнал личности и социальной психологии. – 2013. – В. 84. – № 6
48. Цыганкова П. В. Взаимосвязь перфекционизма с особенностями самосознания при аутодеструктивном поведении // Вестник Московского государственного областного университета. Сер. Психологические науки. 2013. № 2. С. 28 — 32.
49. Шемякина, О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Текст] / О.О. Шемякина // Психология и право. – 2013. – № 4. – С. 99-109
50. Шипицина А. С., Методики измерения перфекционизма. Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016
51. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : дис. ... канд. психол. наук. М., 2017.
52. Ясная В. А., Ениколопов С. Н.. Современные модели перфекционизма. [Электронный ресурс] Психологические исследования. 2013, 6(29), 1. URL - <http://psystudy.ru>
53. Ясная В. А., Зурабова А. М. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» // Матер. междунар. молодежного науч. форума «Ломоносов-2011: связь времен и поколений». М., 2014.
54. Ясная В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4

Приложение

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен, но бывают исключения	2 балла	6 баллов
Чаще не согласен	3 балла	5 баллов
50/50	4 балла	4 балла
Чаще согласен	5 баллов	3 балла
Согласен, но бывают исключения	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Перфекционизм, ориентированный на	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36

себя		
Перфекционизм, ориентированный на других	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Социально предписанный перфекционизм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44
Интегральная шкала	1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 29, 39, 40, 41, 42	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

t-критерий Стьюдента для независимых выборок

Групповые статистики

Группы		N	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Ответственность	1,00	5	8,2000	1,64317	,73485
	2,00	6	2,8333	1,72240	,70317
Инициативность	1,00	5	4,6000	2,19089	,97980
	2,00	6	5,5000	3,20936	1,31022
Решительность	1,00	5	2,8000	2,94958	1,31909
	2,00	6	7,3333	1,21106	,49441
Самостоятельность	1,00	5	6,4000	2,60768	1,16619
	2,00	6	6,0000	3,34664	1,36626
Выдержка	1,00	5	5,6000	3,04959	1,36382
	2,00	6	5,1667	2,56255	1,04616
Настойчивость	1,00	5	4,6000	2,88097	1,28841
	2,00	6	5,3333	2,73252	1,11555
Энергичность	1,00	5	5,2000	1,30384	,58310
	2,00	6	5,5000	1,76068	,71880
Внимательность	1,00	5	7,6000	1,67332	,74833
	2,00	6	3,6667	1,86190	,76012
Целеустремленность	1,00	5	5,4000	,89443	,40000
	2,00	6	4,0000	1,54919	,63246
Экстраверсия	1,00	5	5,6000	1,94936	,87178
	2,00	6	5,5000	1,76068	,71880
Спонтанность	1,00	5	4,0000	2,91548	1,30384
	2,00	6	3,5000	1,64317	,67082
Агрессивность	1,00	5	6,0000	1,73205	,77460
	2,00	6	4,1667	1,72240	,70317
Ригидность	1,00	5	5,0000	1,00000	,44721
	2,00	6	3,8333	1,94079	,79232
Интроверсия	1,00	5	5,0000	1,87083	,83666

	2,00	6	5,6667	1,96638	,80277
Сензитивность	1,00	5	7,4000	1,51658	,67823
	2,00	6	3,3333	1,21106	,49441
Тревожность	1,00	5	8,0000	1,73205	,77460
	2,00	6	2,8333	1,32916	,54263
Лабильность	1,00	5	5,6000	1,81659	,81240
	2,00	6	4,1667	2,56255	1,04616
Доброта	1,00	5	2,3000	1,09545	,48990
	2,00	6	3,4167	1,28128	,52308
Ум	1,00	5	2,3000	,67082	,30000
	2,00	6	3,4167	,66458	,27131
Характер	1,00	5	1,7000	,44721	,20000
	2,00	6	3,1667	,98319	,40139
Авторитет	1,00	5	2,6000	,82158	,36742
	2,00	6	4,0000	1,22474	,50000
Умелые_руки	1,00	5	1,8000	,27386	,12247
	2,00	6	3,5000	1,22474	,50000
Внешность	1,00	5	2,6000	1,14018	,50990
	2,00	6	3,2500	,41833	,17078
Уверенность	1,00	5	1,9000	,96177	,43012
	2,00	6	4,0000	1,22474	,50000
Самооценка	1,00	5	2,2000	,30822	,13784
	2,00	6	3,5333	,81650	,33333
Доброта_УП	1,00	5	3,8000	,75829	,33912
	2,00	6	3,5000	1,00000	,40825
Ум_УП	1,00	5	4,3000	1,03682	,46368
	2,00	6	3,5833	,73598	,30046
Характер_УП	1,00	5	4,1000	,74162	,33166
	2,00	6	3,3333	,68313	,27889
Авторитет_УП	1,00	5	4,5000	1,11803	,50000
	2,00	6	4,0000	,94868	,38730
Умелые_руки_УП	1,00	5	4,0000	,93541	,41833
	2,00	6	3,9167	,49160	,20069
Внешность_УП	1,00	5	4,4000	,41833	,18708
	2,00	6	3,3333	,25820	,10541
Уверенность_УП	1,00	5	4,0000	1,54110	,68920
	2,00	6	4,5000	,63246	,25820
Уровень_притязаний	1,00	5	4,1800	,72595	,32465
	2,00	6	3,6333	,37771	,15420

Критерий для независимых выборок

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий равенства средних						
		F	Знач.	t	ст.св.	Значимость (2-сторонняя)	Разность средних	Стд. ошибка разности	95% доверительный интервал разности средних	
									Нижняя граница	Верхняя граница
Ответственность	Предполагается равенство дисперсий	,112	,746	5,252	9	,001	5,36667	1,02192	3,05492	7,67841
	Равенство дисперсий не предполагается			5,277	8,786	,001	5,36667	1,01708	3,05730	7,67603
Инициативность	Предполагается равенство дисперсий	3,855	,081	- ,530	9	,609	-,90000	1,69717	- 4,73925	2,93925
	Равенство дисперсий не предполагается			- ,550	8,739	,596	-,90000	1,63605	- 4,61789	2,81789
Решительность	Предполагается равенство дисперсий	1,974	,194	- 3,460	9	,007	- 4,53333	1,31017	- 7,49714	- 1,56952

	Равенство дисперсий не предполагается			- 3,218	5,122	,023	- 4,53333	1,40870	- 8,12874	-9,93793
Самостоятельность	Предполагается равенство дисперсий	,447	,521	,217	9	,833	,40000	1,84109	- 3,76485	4,56485
	Равенство дисперсий не предполагается			,223	8,981	,829	,40000	1,79629	- 3,66482	4,46482
Выдержка	Предполагается равенство дисперсий	,210	,658	,257	9	,803	,43333	1,68914	- 3,38778	4,25444
	Равенство дисперсий не предполагается			,252	7,903	,807	,43333	1,71885	- 3,53881	4,40548
Настойчивость	Предполагается равенство дисперсий	,026	,876	- ,433	9	,675	-,73333	1,69516	- 4,56806	3,10139
	Равенство дисперсий не предполагается			- ,430	8,447	,678	-,73333	1,70424	- 4,62739	3,16072
Энергичность	Предполагается равенство дисперсий	,045	,836	- ,315	9	,760	-,30000	,95316	- 2,45620	1,85620
	Равенство дисперсий не предполагается			- ,324	8,918	,753	-,30000	,92556	- 2,39670	1,79670
Внимательность	Предполагается равенство дисперсий	,085	,777	3,648	9	,005	3,93333	1,07818	1,49432	6,37234
	Равенство дисперсий не предполагается			3,688	8,918	,005	3,93333	1,06667	1,51697	6,34970
Целеустремленность	Предполагается равенство дисперсий	,291	,603	1,779	9	,109	1,40000	,78693	- ,38016	3,18016

Экстраверсия	Равенство дисперсий не предполагается			1,87 1	8,16 7	,098	1,40000	,74833	- ,31954	3,1195 4
	Предполагается равенство дисперсий	,060	,81 1	,089	9	,931	,10000	1,11837	- 2,4299 2	2,6299 2
	Равенство дисперсий не предполагается			,089	8,24 0	,932	,10000	1,12990	- 2,4923 7	2,6923 7
Спонтанность	Предполагается равенство дисперсий	,648	,44 2	,359	9	,728	,50000	1,39111	- 2,6469 1	3,6469 1
	Равенство дисперсий не предполагается			,341	6,05 8	,745	,50000	1,46629	- 3,0795 2	4,0795 2
Агрессивность	Предполагается равенство дисперсий	,001	,97 4	1,75 3	9	,113	1,83333	1,04557	- ,53190	4,1985 7
	Равенство дисперсий не предполагается			1,75 2	8,62 4	,115	1,83333	1,04616	- ,54907	4,2157 3
Ригидность	Предполагается равенство дисперсий	2,74 0	,13 2	1,21 0	9	,257	1,16667	,96449	- 1,0151 7	3,3485 0
	Равенство дисперсий не предполагается			1,28 2	7,71 5	,237	1,16667	,90982	- ,94498	3,2783 1
Интроверсия	Предполагается равенство дисперсий	,001	,97 9	- ,572	9	,581	-,66667	1,16534	- 3,3028 6	1,9695 2
	Равенство дисперсий не предполагается			- ,575	8,79 3	,580	-,66667	1,15950	- 3,2990 8	1,9657 5
Сензитивность	Предполагается равенство дисперсий	,083	,78 0	4,95 5	9	,001	4,06667	,82072	2,2100 7	5,9232 6

Тревожность	Равенство дисперсий не предполагается			4,84 5	7,65 2	,001	4,06667	,83931	2,1157 8	6,0175 5
	Предполагается равенство дисперсий	,031	,86 4	5,60 8	9	,000	5,16667	,92128	3,0825 8	7,2507 6
	Равенство дисперсий не предполагается			5,46 3	7,45 3	,001	5,16667	,94575	2,9576 0	7,3757 3
Лабильность	Предполагается равенство дисперсий	1,62 5	,23 4	1,04 7	9	,323	1,43333	1,36946	- 1,6646 1	4,5312 8
	Равенство дисперсий не предполагается			1,08 2	8,83 3	,308	1,43333	1,32455	- 1,5716 6	4,4383 2
Доброта	Предполагается равенство дисперсий	,008	,93 0	- 1,53 4	9	,159	- 1,11667	,72799	- 2,7634 9	,53016
	Равенство дисперсий не предполагается			- 1,55 8	8,98 1	,154	- 1,11667	,71667	- 2,7384 0	,50507
Ум	Предполагается равенство дисперсий	,261	,62 2	- 2,76 3	9	,022	- 1,11667	,40411	- 2,0308 2	-,20251
	Равенство дисперсий не предполагается			- 2,76 1	8,61 1	,023	- 1,11667	,40449	- 2,0380 3	-,19531
Характер	Предполагается равенство дисперсий	,564	,47 2	- 3,06 1	9	,014	- 1,46667	,47907	- 2,5503 9	-,38294
	Равенство дисперсий не предполагается			- 3,27 0	7,23 4	,013	- 1,46667	,44845	- 2,5201 9	-,41314
Авторитет	Предполагается равенство дисперсий	1,80 5	,21 2	- 2,17 2	9	,058	- 1,40000	,64464	- 2,8582 7	,05827

	Равенство дисперсий не предполагается			- 2,256	8,690	,051	- 1,40000	,62048	- 2,81129	,01129
Умелые_руки	Предполагается равенство дисперсий	9,377	,014	- 3,016	9	,015	- 1,70000	,56372	- 2,97522	-,42478
	Равенство дисперсий не предполагается			- 3,302	5,593	,018	- 1,70000	,51478	- 2,98219	-,41781
Внешность	Предполагается равенство дисперсий	4,775	,057	- 1,307	9	,224	-,65000	,49749	- 1,77541	,47541
	Равенство дисперсий не предполагается			- 1,209	4,898	,282	-,65000	,53774	- 2,04097	,74097
Уверенность	Предполагается равенство дисперсий	,870	,375	- 3,109	9	,013	- 2,10000	,67550	- 3,62808	-,57192
	Равенство дисперсий не предполагается			- 3,184	8,987	,011	- 2,10000	,65955	- 3,59233	-,60767
Самооценка	Предполагается равенство дисперсий	,862	,377	- 3,428	9	,008	- 1,33333	,38895	- 2,21320	-,45346
	Равенство дисперсий не предполагается			- 3,696	6,614	,009	- 1,33333	,36071	- 2,19646	-,47021
Доброта_УП	Предполагается равенство дисперсий	1,172	,307	,550	9	,596	,30000	,54535	- ,93367	1,53367
	Равенство дисперсий не предполагается			,565	8,953	,586	,30000	,53072	- ,90155	1,50155
Ум_УП	Предполагается равенство дисперсий	,193	,671	1,341	9	,213	,71667	,53435	- ,49211	1,92544

	Равенство дисперсий не предполагается			1,29 7	7,06 8	,235	,71667	,55252	- ,58731	2,0206 4
Характер_УП	Предполагается равенство дисперсий	,006	,94 1	1,78 4	9	,108	,76667	,42976	- ,20551	1,7388 5
	Равенство дисперсий не предполагается			1,76 9	8,32 6	,113	,76667	,43333	- ,22583	1,7591 6
Авторитет_УП	Предполагается равенство дисперсий	,013	,91 2	,804	9	,442	,50000	,62212	- ,90734	1,9073 4
	Равенство дисперсий не предполагается			,791	7,95 0	,452	,50000	,63246	- ,96003	1,9600 3
Умелые_руки_УП	Предполагается равенство дисперсий	,906	,36 6	,190	9	,853	,08333	,43797	- ,90743	1,0741 0
	Равенство дисперсий не предполагается			,180	5,80 7	,864	,08333	,46398	- 1,0611 9	1,2278 6
Внешность_УП	Предполагается равенство дисперсий	1,04 3	,33 4	5,19 9	9	,001	1,06667	,20518	,60252	1,5308 2
	Равенство дисперсий не предполагается			4,96 7	6,42 5	,002	1,06667	,21473	,54954	1,5838 0
Уверенность_УП	Предполагается равенство дисперсий	4,29 5	,06 8	- ,730	9	,484	-,50000	,68448	- 2,0484 1	1,0484 1
	Равенство дисперсий не предполагается			- ,679	5,12 1	,526	-,50000	,73598	- 2,3785 4	1,3785 4
Уровень_притязаний	Предполагается равенство дисперсий	1,28 5	,28 6	1,61 2	9	,141	,54667	,33903	- ,22028	1,3136 1

Равенство дисперсий не предполагает ся			1,52 1	5,77 3	,181	,54667	,35941	- ,34123	1,4345 6
---	--	--	-----------	-----------	------	--------	--------	-------------	-------------